TOORX

FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



ERX900 TFT

Code: GRLDTOORXERX900T

Revision: 00

Ausgabe: 03/22

CE

Übersetzung der Originalanleitung (Original in italienischer Sprache). Lesen Sie die Anleitung sehr aufmerksam und bewahren Sie sie stets griffbereit in der Nähe des Produkts auf.

INHALTSVERZEICHNIS

1.0 SICHERHEITSHINWEISE.....S. BESTIMMUNGSGEMÄSSE UND NICHT 3
1.1 BESTIMMUNGSGEMÄSSE VERWENDUNG - KONVENTIONEN.....S. 4
AUFKLEBER AM PRODUKT.....S. TECHNISCHE
1.2 DATEN.....S. 5
1.3 6

2.0 AUFSTELLORT DES PRODUKTS.....S. 7 AUSPACKEN -
2.1 PACKUNGSINHALT.....S. 8 MONTAGE DES
PRODUKTS.....S. 10 AUSRICHTEN.....S. 10
2.2 ELEKTRISCHER ANSCHLUSS.....S. 10
2.3
2.4

3.0 TRAININGSPROGRAMM.....S. 20 3.1 VERWENDUNG DES BRUSTGURTS (OPTIONAL).....S. 21 3.2 PRAKTISCHE TIPPS UND HINWEISE ZUR BENUTZUNG.....S. 22 3.3 EINSTELLUNG SCHRITTLÄNGE.....S. 23 3.4 KONSOLE.....S. 24 3.5 HAUPTBILDSCHIRM.....S. 25 3.6 MENÜ ALLGEMEINE EINSTELLUNGEN.....S. 26 3.7 MULTIMEDIA-BEREICH.....S. 28 3.8 BEREICH TRAININGSPROGRAMME.....S. 29 3.9 MANUELLE PROGRAMME – SCHNELLSTART.....S. 30 3.10 INTERVALLPROGRAMM.....S. 31 3.11 PROGRAMM KARTENSTRECKE.....S. 32 3.12 PROGRAMM KONSTANTE WATT.....S. 33 3.13 VOREINGESTELLTE PROGRAMME.....S. 34 3.14 PROGRAMM HRC.....S. 35 3.15 FTMS.....S. 36

4.0 WARTUNG .....S. 37

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG.....S. 38

6.0 ERSATZTEILKATALOG –
6.1 ERSATZTEILBESTELLUNG.....S. 38
EXPLOSIONSZEICHNUNG – TAF. 1.....S. 39
6.2 EXPLOSIONSZEICHNUNG – TAF. 2.....S. 40
6.3 TEILELISTE.....S. 41

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....S. 43

1.0 SICHERHEITSHINWEISE

• Vor Montage und Benutzung diese Bedienungsanleitung und alle beiliegenden Anleitungsblätter sorgfältig lesen.

• Das Gerät nur in Wohnräumen verwenden. Benutzung und Warnhinweise sind allen Familienmitgliedern und Freunden zu erklären, die das Gerät benutzen dürfen.

• Verwenden Sie das Gerät nur auf ebenem Untergrund und decken Sie Boden oder Teppich unter dem Gerät ab, um Schäden zu vermeiden.

• Stellen Sie sicher, dass alle Benutzer die Anleitung gut verstanden haben, und beaufsichtigen Sie die ersten Trainingseinheiten. Die Bedienungsanleitung muss sich stets in der Nähe des Geräts befinden, damit sie bei Bedarf schnell nachgeschlagen werden kann.

• Stellen Sie sicher, dass das Gerät nur von Personen über 16 Jahren benutzt wird, die sich in guter körperlicher Verfassung befinden.

• Immer geeignete Sportkleidung tragen, die die Bewegung nicht behindert. Immer geeignete Laufschuhe tragen.

• Während des Trainings den Haltegriff fest mit den Händen halten. Während des Trainings die Herzfrequenz kontrollieren und die Intensität entsprechend anpassen.

• Bei Schwindel, Schmerzen in der Brust oder Atemnot während der Benutzung das Training sofort abbrechen und einen Arzt aufsuchen.

• Kontrollieren Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern fest angezogen und alle Teile des Geräts unbeschädigt sind.

• Das Gerät NICHT in Fitnessstudios oder gewerblich bzw. im Verleih genutzten Räumen aufstellen; es ist nicht für die intensive professionelle Nutzung oder für Rehabilitationszwecke ausgelegt.

• KEINE Gläser oder Flaschen mit Getränken neben oder auf das Gerät stellen.

• Computer und Kunststoffteile des Geräts NICHT mit spitzen Gegenständen, Bürsten, Scheuerschwämmen oder aggressiven Chemikalien beschädigen.

• Bauen Sie KEINE Teile des Geräts ab, außer wenn dieser Vorgang in der Bedienungsanleitung beschrieben ist.

• Das Gerät NICHT in Kellern, auf Terrassen oder allgemein in feuchten Bereichen aufstellen und nicht der Witterung (Regen, Sonne usw.) aussetzen.

• Kinder und Haustiere NICHT in die Nähe des Geräts lassen. Das Gerät sollte in einem eigenen Raum mit Tür stehen, die den Zugang für Unbefugte verhindert. • Das Gerät NIE benutzen, wenn es beschädigt oder nicht einwandfrei ist. Bei Defekt und/oder Fehlfunktion das Gerät ausschalten und keine Eingriffe vornehmen. Reparaturen nur von einem Fachkundendienst ausführen lassen.

• Treten Sie NIEMALS barfuß in die Pedale und tragen Sie keine Schuhe mit Leder- oder anderen harten Sohlen.

• KEINE Kleidung aus Kunstfaser oder Wollmischgewebe tragen, die das Schwitzen behindert. Ungeeignete Kleidung kann hygienische Probleme verursachen und elektrostatische Aufladung erzeugen.

1.1 BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH, GEGENANZEIGEN, ZEICHENERKLÄRUNG

Das in dieser Anleitung beschriebene Produkt ist für die private Nutzung in Wohnräumen konstruiert und zertifiziert. Es ist ein Sportgerät, das die Gehbewegung stoßarm, ohne Bodenaufprall, nachbildet und die Arme in die Bewegung einbezieht. Mit diesem Gerät können Sie zu Hause trainieren – auch bei schlechtem Wetter oder wenn Sie keine Zeit oder Lust haben, zum Radfahren oder ins Fitnessstudio zu gehen. Alle Anweisungen und Warnhinweise dieser Anleitung sind zwingend zu befolgen, um sicher zu trainieren; intensive und lange Belastungen erfordern eine gute körperliche Verfassung, daher sind die nachfolgend aufgeführten Gegenanzeigen zu beachten.

Die Benutzung des Produkts ist in folgenden Fällen untersagt:

• Benutzer unter 16 Jahren; • Benutzer, deren Gewicht die auf dem Typenschild und in den technischen Daten angegebene Grenze überschreitet; • schwangere Benutzerinnen; • Benutzer mit Diabetes; • Benutzer mit Erkrankungen von Herz, Lunge oder Nieren.

Die Herstellergarantie erlischt in folgenden Fällen (gesetzliche Rechte bleiben unberührt):

• nicht bestimmungsgemäßer Gebrauch abweichend von der Bedienungsanleitung; • Nichteinhaltung der Wartungsintervalle und -vorgaben; • Eingriffe am Produkt; • Verwendung nicht originaler Ersatzteile; • Nichtbeachtung der Sicherheitshinweise auf Piktogrammen und in der Bedienungsanleitung.

Diese Anleitung enthält alle Informationen zu Aufstellung, Wartung und richtiger Benutzung des Crosstrainers. Der Benutzer sowie alle Freunde und Familienmitglieder, die das Gerät nutzen, müssen die Informationen dieser Anleitung sorgfältig lesen, um eine sichere Aufstellung und richtige Benutzung zu gewährleisten.

Die Beachtung der Hinweise in dieser Anleitung dient Ihrer persönlichen Sicherheit und der Lebensdauer des Produkts. Sicherheitshinweise und wichtige Textstellen sind fett hervorgehoben und mit den nachfolgend erläuterten Symbolen gekennzeichnet.



Mit diesem Symbol gekennzeichnete Informationen weisen auf GEFAHR hin. Seien Sie besonders aufmerksam, um Verletzungen zu vermeiden.



Mit diesem Symbol gekennzeichnete Informationen weisen auf VORSICHT hin. Seien Sie besonders aufmerksam, um Schäden am Produkt zu vermeiden.

HINWEIS:
Die Zeichnungen in dieser Anleitung dienen der Vereinfachung und Veranschaulichung. Da die Produkte laufend weiterentwickelt werden, können einzelne Zeichnungen vom gekauften Produkt abweichen; dies betrifft nur das Aussehen, die Sicherheitsinformationen bleiben gültig. Der Hersteller entwickelt seine Produkte laufend weiter und kann optische Änderungen ohne Vorankündigung vornehmen.

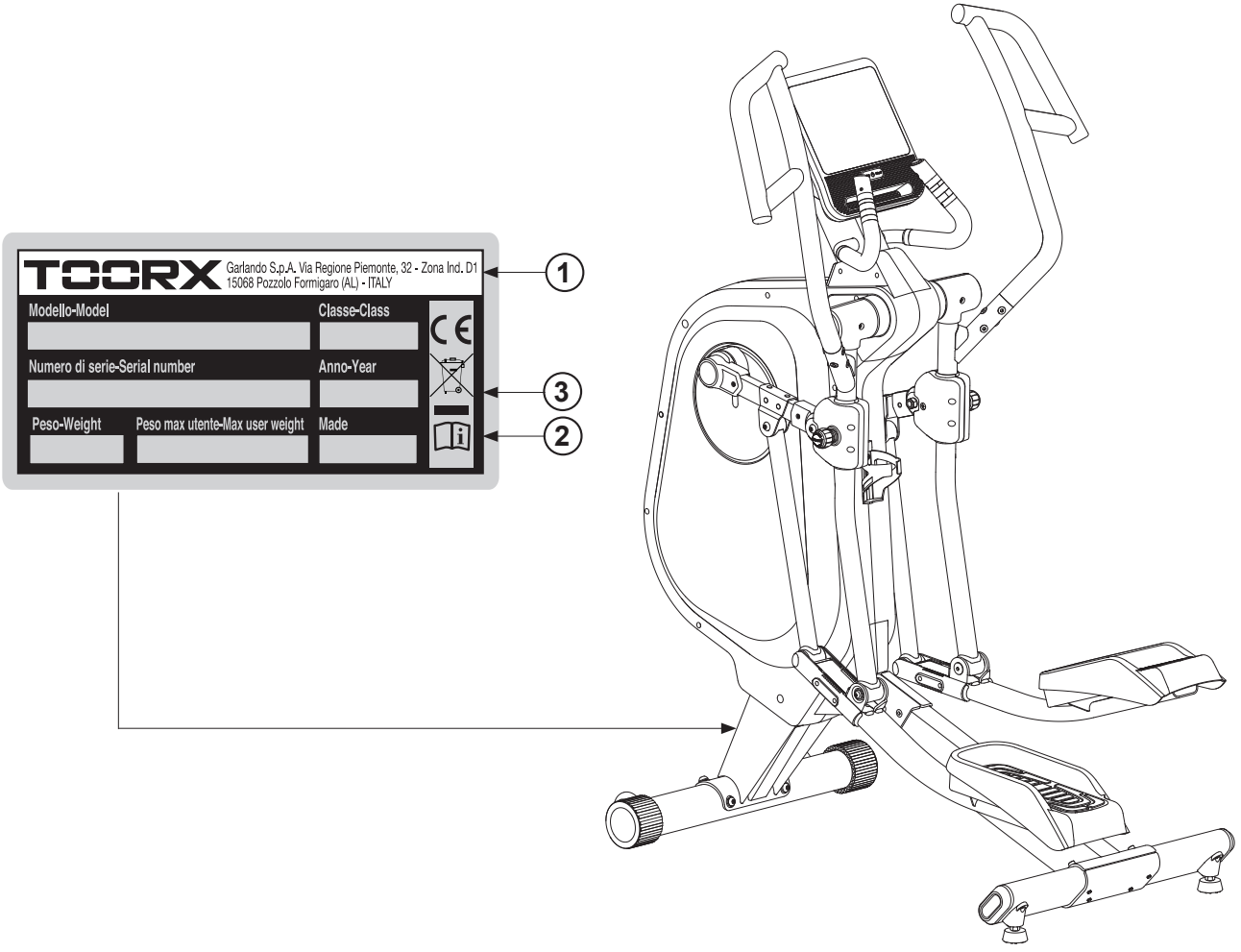
1.2 AUFKLEBER AM PRODUKT

1) Das Typenschild des Produkts enthält die Anschrift des Händlers, die wichtigsten technischen Daten und die Seriennummer.

2) Symbol: Vor jeder Montage und jeder Wartung des Produkts muss die Bedienungsanleitung gelesen werden.

3) Symbole zur Konformität des Produkts mit den EU-Richtlinien über die Behandlung und Entsorgung gefährlicher Stoffe in Elektro- und Elektronikgeräten.

Das Typenschild darf nicht entfernt oder verändert werden. Bei Ersatzteilbestellungen sind stets die Modellbezeichnung und die Seriennummer anzugeben.



1.3 TECHNISCHE DATEN

WIDERSTANDSEINSTELLUNG	elektronisch, 16 Stufen
BREMSSYSTEM	Magnetbremse mit motorischer Verstellung
KONSOLENANZEIGEN	Zeit, Distanz, Kalorien, Geschwindigkeit, RPM, Puls, Watt, BAI
VERFÜGBARE PROGRAMME	Manuelles Programm, 12 vordefinierte Programme, 4 HRC-Programme, Intervallprogramm, Programm Kartenstrecke, Watt-Programm SCHWUNGMASSE 20 kg
SCHRITTLÄNGE	manuell in zwei Stufen verstellbar: 430 mm oder 560 mm
MAX. ABMESSUNGEN (LxBxH)	1230 x 575 x 880 mm
PRODUKTGEWICHT	85 kg
GEWICHT MIT VERPACKUNG	95 kg
MAX. BENUTZERGEWICHT	150 kg
HERZFREQUENZMESSUNG	Handpulssensoren und kabelloser HR-Empfänger (*)
BLUETOOTH-SCHNITTSTELLE	integriertes Modul V. 4.0 BLE (**)
NETZTEIL	IN: [240 VAC - 50 Hz] - OUT: [12 VDC - 3A]
KONFORMITÄT	Normen: EN ISO 20957-1 - EN ISO 20957-9 (Klasse HC) Richtlinien: 2001/95/EG - 2014/30/EU - 2014/35/EU - 2011/65/EU

(*) Der integrierte HR-Empfänger ist mit allen „nicht codierten“ Brustgurten mit 5,0/5,3 kHz Übertragung kompatibel. Der Brustgurt ist auf Anfrage erhältlich.

(**) Die Bluetooth®-Schnittstelle ermöglicht die kabellose Verbindung der Konsole mit Tablets und Smartphones zur Steuerung des Geräts und für weitere Funktionen. App iConsole+ in der Konsole enthalten. Kompatibel mit Zwift und Kinomap Fitness App (Abo nicht inklusive) mit 120.000 km geolokalisierten Videos aus aller Welt.

2.0 AUFSTELLRAUM DES PRODUKTS

UMGEBUNGSBEDINGUNGEN: • Der Raum für Aufstellung und Lagerung des Produkts muss sein: - ein Wohn- oder Geschäftsraum, - überdacht und ausreichend groß, - mit geeigneter künstlicher und natürlicher Beleuchtung, - mit einem oder mehreren Fenstern zur Belüftung, - mit Betriebstemperatur zwischen 5°C und 32°C, - mit relativer Luftfeuchtigkeit zwischen 20% und 90%. Das Produkt darf NICHT im Freien, in feuchten Räumen oder in salzhaltiger Luft aufgestellt werden.

BESCHAFFENHEIT DES BODENS: • Der Boden für die Aufstellung des Produkts muss: - vollkommen eben sein, - eine dem Gewicht des Produkts angemessene Tragfähigkeit haben. Empfindliche Böden (z. B. Teppichboden oder Parkett) an den Auflagepunkten mit einer Gummimatte oder Filzstücken schützen.

ANFORDERUNGEN AN DEN AUFSTELLRAUM: • Der Aufstellbereich darf nicht der Sonne ausgesetzt sein; bei großen Fensterflächen einen blickdichten Vorhang verwenden. Das Produkt ist auch von Klima- und Heizungsanlagen fernzuhalten, damit man während des Trainings nicht im Luftzug steht.

SICHERHEITSANFORDERUNGEN: • Bei privater Nutzung in Wohnräumen das Gerät möglichst in einem abschließbaren Raum aufstellen, damit Kinder und Haustiere keinen Zugang haben.

2.1 AUSPACKEN – INHALT DER VERPACKUNG

Die Verpackung besteht aus einem Karton, der mit Metallklammern und Umreifungsbändern verschlossen ist. Zum Anheben und Bewegen des Kartons eine zweite Person hinzuziehen; beim Abstellen auf dem Boden die Angabe „Oben“ beachten, die durch den aufgedruckten Pfeil gekennzeichnet ist. Zum Öffnen die Umreifungsbänder mit einer Schere durchschneiden und die Metallklammern mit einer Zange entfernen und entsorgen.

ACHTUNG

Beschädigen Sie die Originalverpackung nicht und bewahren Sie sie nach Möglichkeit auf, falls das Produkt Mängel aufweist und eine Reparatur oder ein Austausch erforderlich wird.

• Nach dem Durchtrennen der Umreifungsbänder den Kartondeckel abheben und Lenker, vordere und hintere Standfußstange, mittleres Verbindungsrohr, Konsole, Beutel mit Montagematerial und Bedienungsanleitung aus dem Karton nehmen. • Die oberen Styroporteile entfernen: Nr. (1), (2),

(3), (4), die Transportschäden verhindern. Hauptrahmen A und die unteren Styroporteile Nr. (5) und (6) im Karton lassen. Nach dem Auspacken das Produkt auf Transportschäden prüfen und kontrollieren, ob alle auf den folgenden Seiten abgebildeten Teile vorhanden sind.

GEFAHR

Die Originalverpackung möglichst nicht beschädigen und aufbewahren, falls das Produkt Mängel aufweist und eine Reparatur im Rahmen der Gewährleistung nötig wird.

Die Verpackung unterliegt der Verordnung (EU) 2025/40; beachten Sie bei der Entsorgung der Verpackungsteile die örtlichen Vorschriften zur Verwertung und zum Recycling.
Verpackungsteile (Karton und Beutel)

dürfen nicht in Reichweite von Kindern gelassen werden, da sie eine Gefahrenquelle darstellen können.

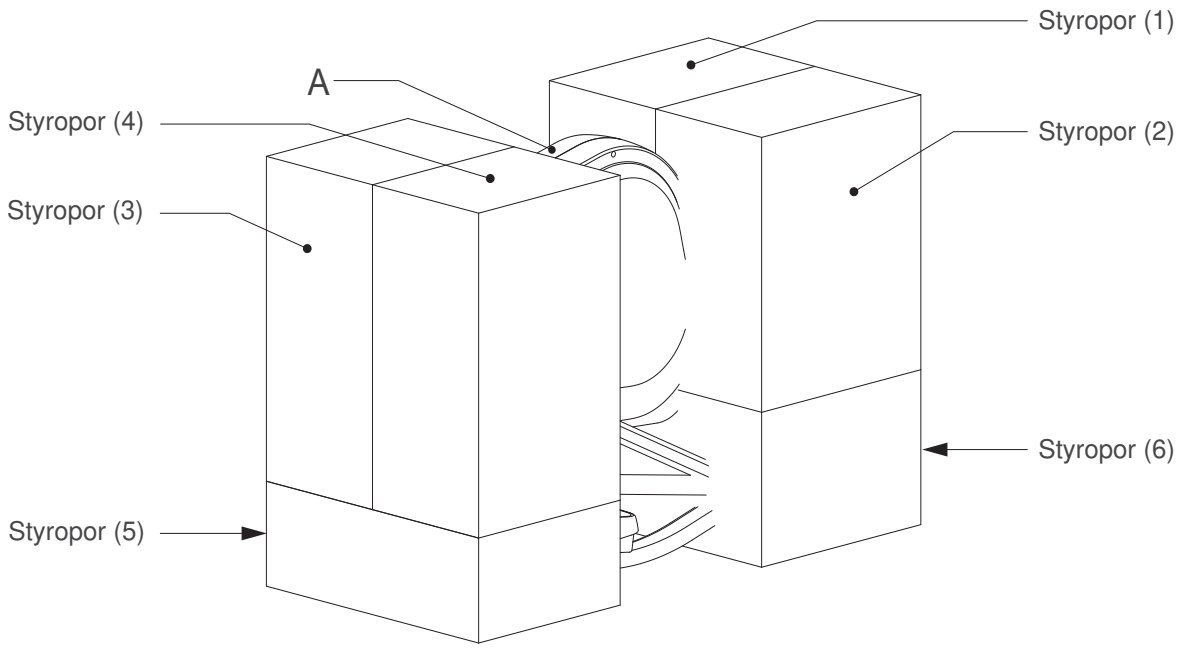
Verpackungsmaterialien und ihre Entsorgung:

20 PAP — Wellpappe (Außenverpackung) – Altpapier

06 PS — Styropor (Schutzverpackung) – Kunststoff

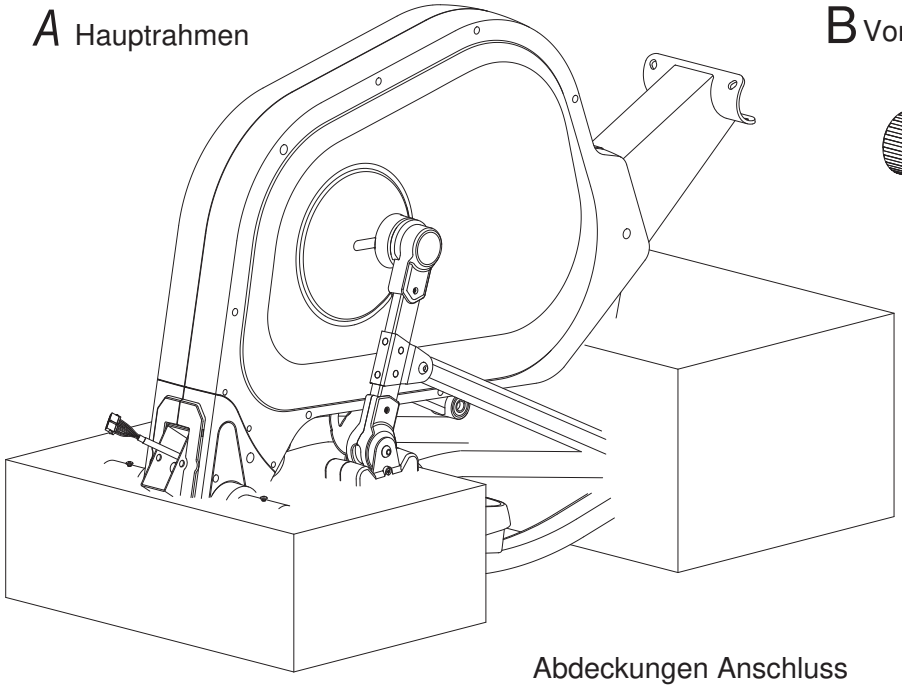
04 PE-LD — Kunststoffbeutel – (Zubehör) Entsorgung als Kunststoff

• Tiefziehblister – Restmüll

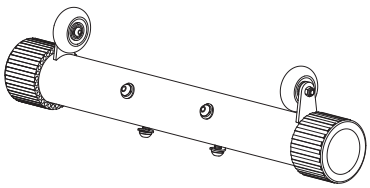


MONTAGETEILE

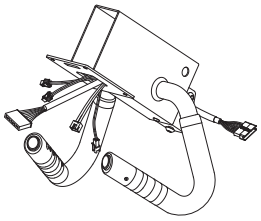
A Hauptrahmen



B Vordere Standfußstange



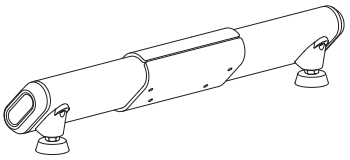
D Konsolenträgerrohr



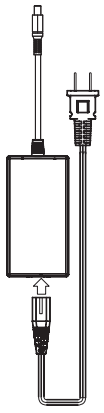
Abdeckungen Anschluss Konsolenträgerrohr (L&R)



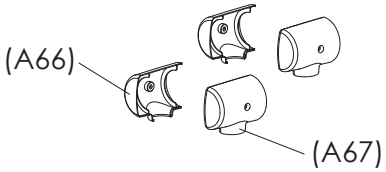
C Hintere Standfußstange



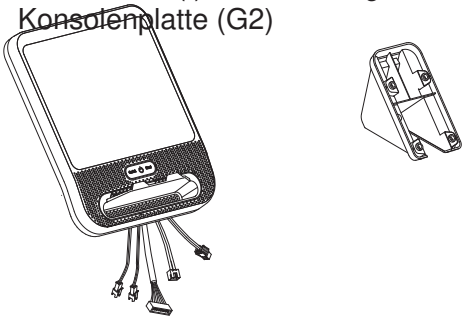
I Netzteil



Abdeckungen Hebelanschluss li./re.

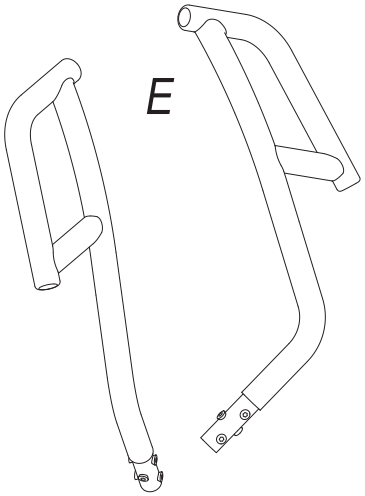


G G1 Konsole ( ) + Abdeckung Konsolenplatte (G2)

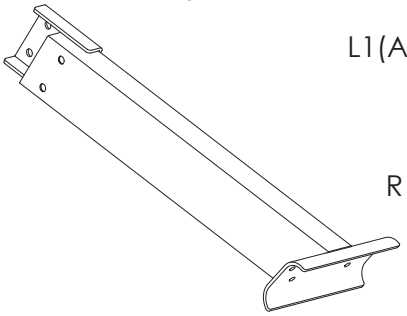


E1 - Hebel li. (L) E2 - Hebel re. (R)

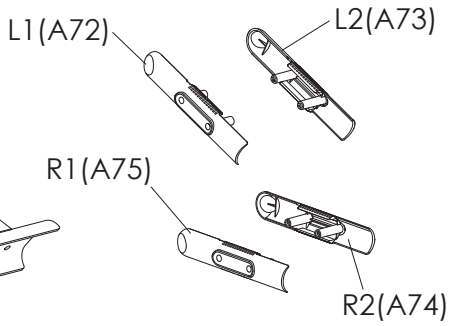
E



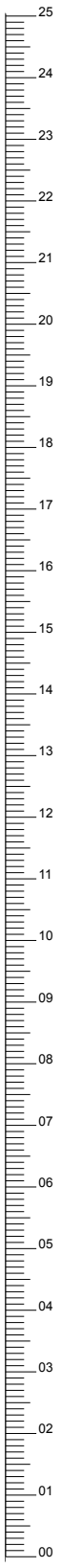
F Mittleres Verbindungsrohr



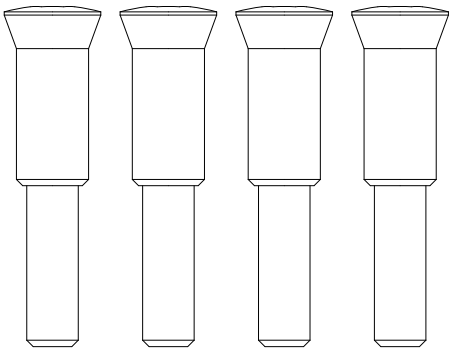
Abdeckungen Pedalträger (L1&L2),(R1&R2)



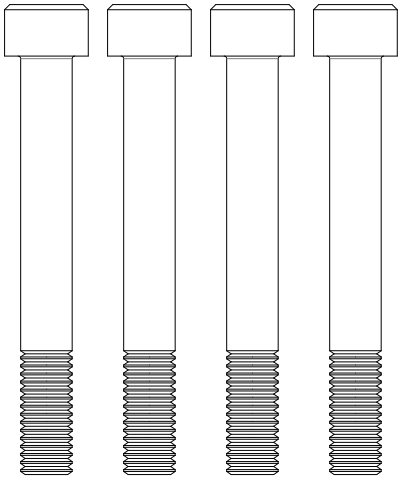
KLEINTEILE FÜR DIE MONTAGE



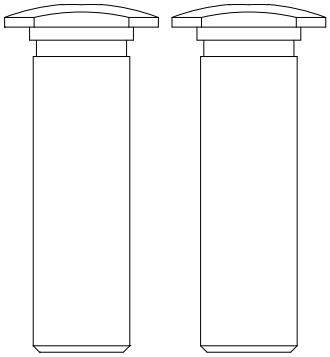
(F4) Bolzen M8x28



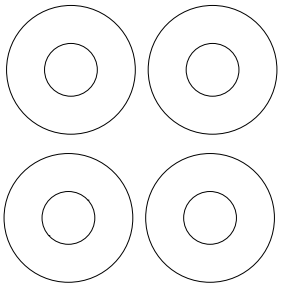
(F2) Bolzen M8x65



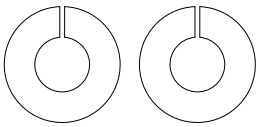
(A107) Bolzen Ø15x50.5



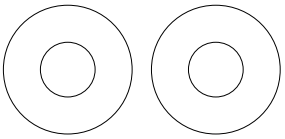
(F3) Unterlegscheibe M8



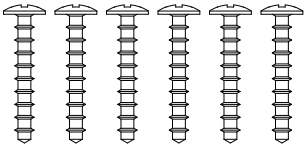
(A62) Federring M8



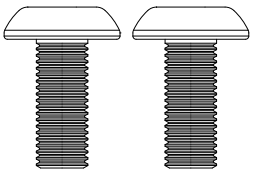
(A61) Unterlegscheibe M8



(A78) Blechschraube M3x20

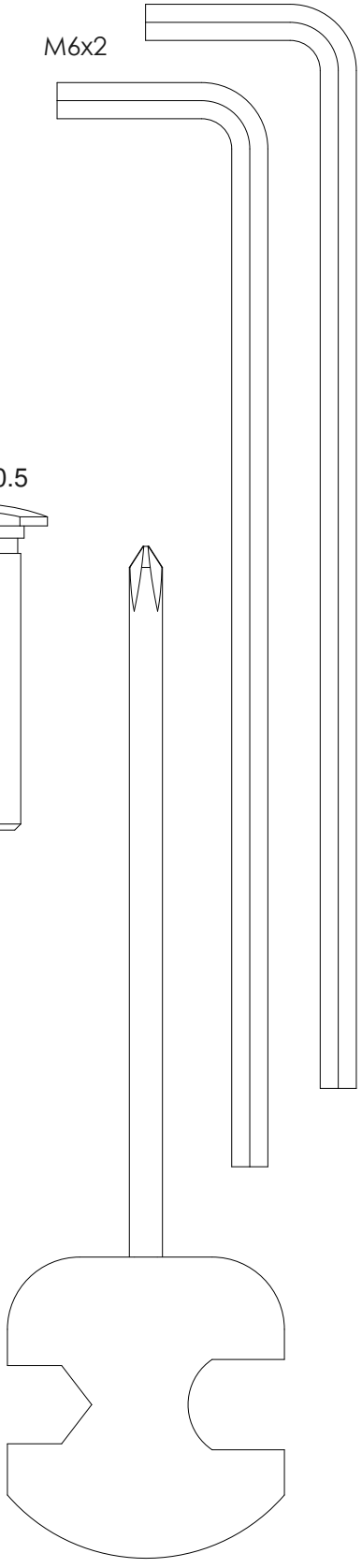


(A63) Schraube M8x20



ATTREZZI

M6x2



2.2 MONTAGE DES PRODUKTS

Nach dem Öffnen der Originalverpackung am Aufstellort zur einfacheren Montage im Raum eine freie Fläche ohne Möbel schaffen, dann den gesamten Inhalt der Verpackung herausnehmen und montagebereit auf dem Boden auslegen. Montagematerial und benötigtes Werkzeug befinden sich in einem Beutel.

GEFAHR

Halten Sie Kinder und Haustiere während der Montage fern.

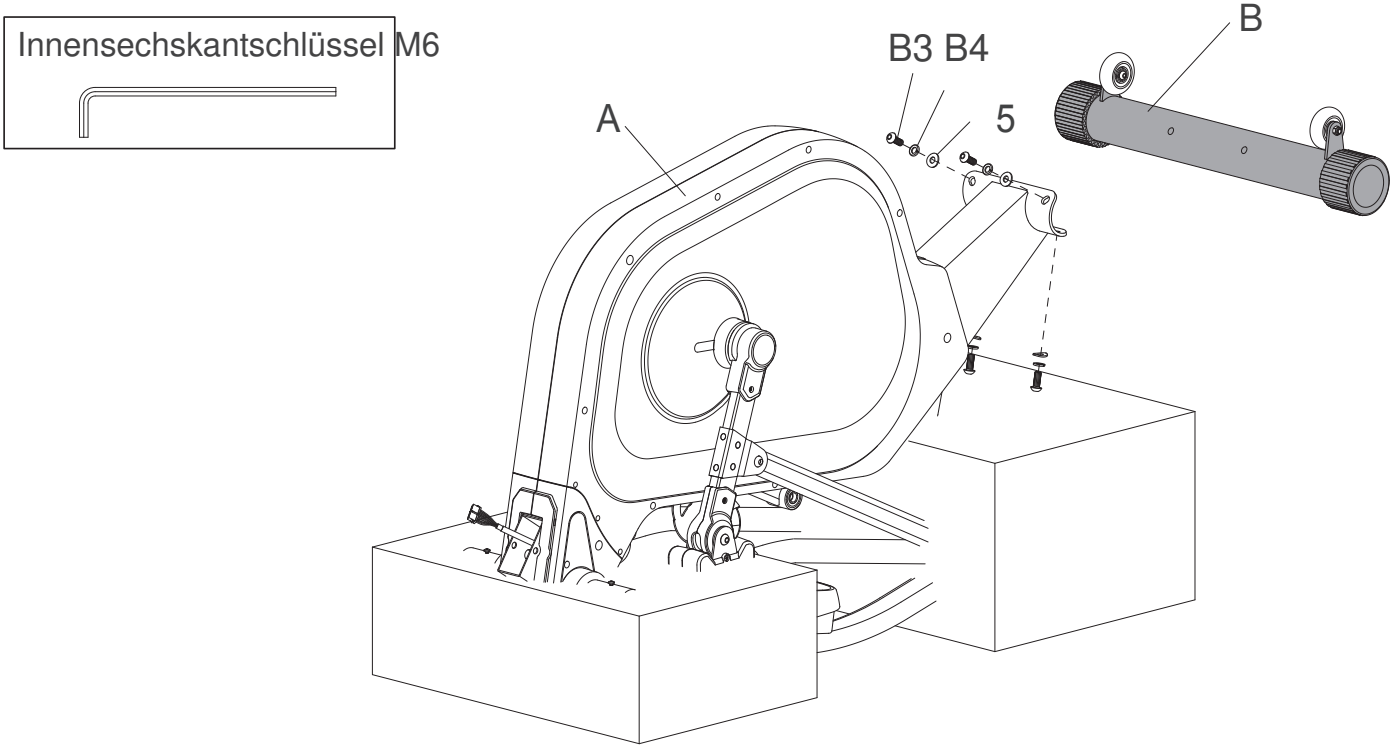
Montage der vorderen Stützstange

• Die vier in der vorderen Standfußstange B vormontierten Schrauben B3 [M10x25 mm] samt Federringen B4 [M10] und Unterlegscheiben B5 [3/8”xØ23x2T] entfernen.

• Die vordere Standfußstange B in die vorgesehene Aufnahme am Hauptrahmen A setzen und mit den zuvor entfernten vier Schrauben B3 [M10x25 mm] samt Federringen B4 [M10] und Unterlegscheiben B5 [3/8”xØ23x2T] festziehen.

• Zum Festziehen den mitgelieferten Innensechskantschlüssel M6 verwenden.

Innensechskantschlüssel M6



Montage Konsolenträgerrohr

• Die drei im Konsolenträgerrohr D vormontierten Schrauben D2 [M8x12 mm] entfernen.

• Das Konsolenträgerrohr D an den Hauptrahmen A heranführen und den Kabelstecker K1 mit dem Stecker K2 verbinden.

• Das Konsolenträgerrohr D mit je einer Schraube D2 (links) und D2 (rechts) am Hauptrahmen A befestigen.

ACHTUNG

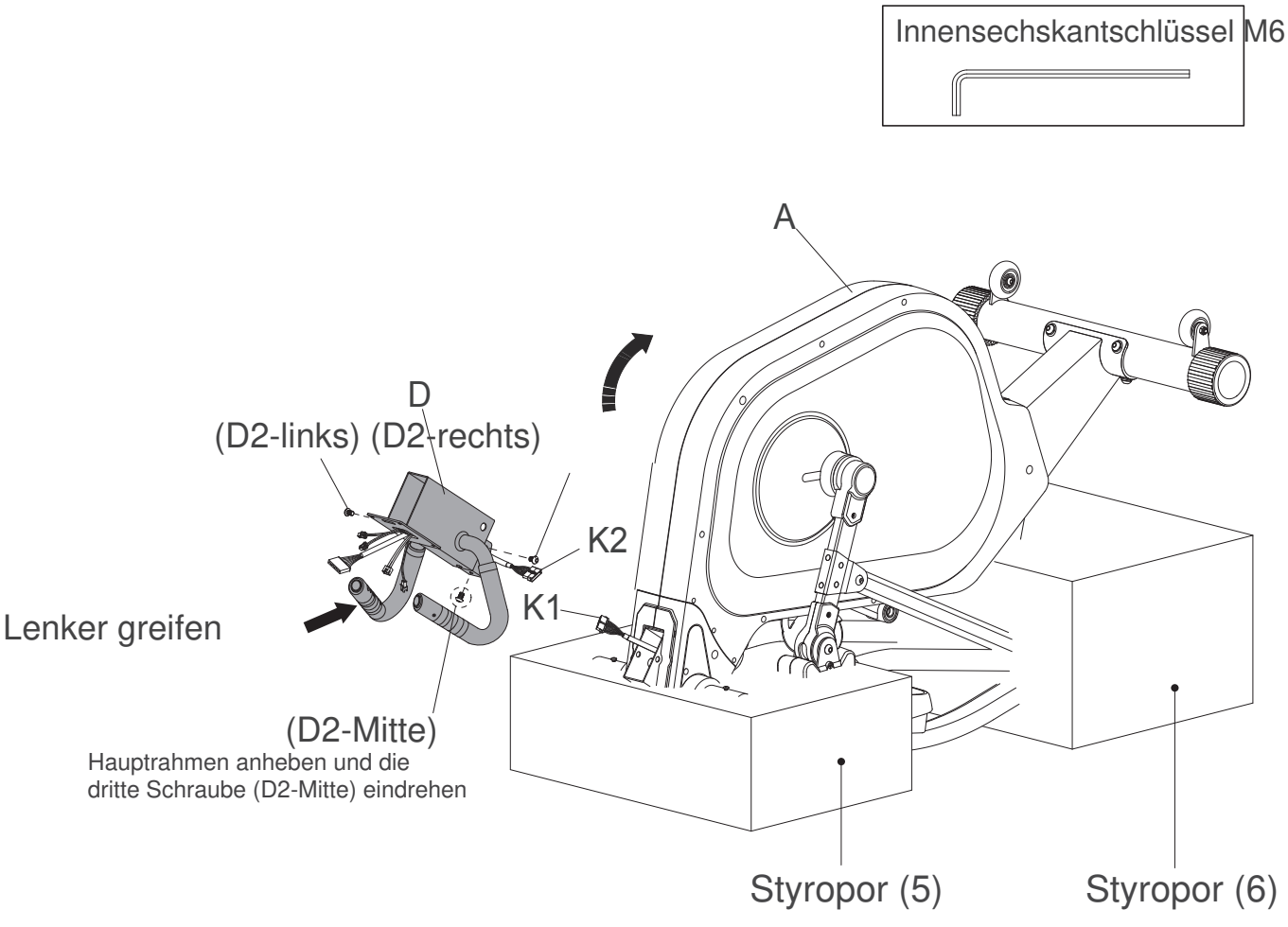
Um den Hauptrahmen in Position zu halten und die folgenden Montageschritte auszuführen, ist eine zweite Person erforderlich.

• Den Lenker mit beiden Händen greifen und den Hauptrahmen A anheben, bis die vordere Standfußstange auf dem Boden aufliegt.

• Während eine Person den Hauptrahmen A angehoben hält, zieht eine zweite Person die dritte Schraube D2 (Mitte) fest und schließt damit die Befestigung des Konsolenträgerrohrs D mit den zuvor entfernten Schrauben ab.

• Die beiden Styroporteile (5) vom Boden entfernen e (6).

• Zum Festziehen den mitgelieferten Innensechskantschlüssel M6 verwenden.



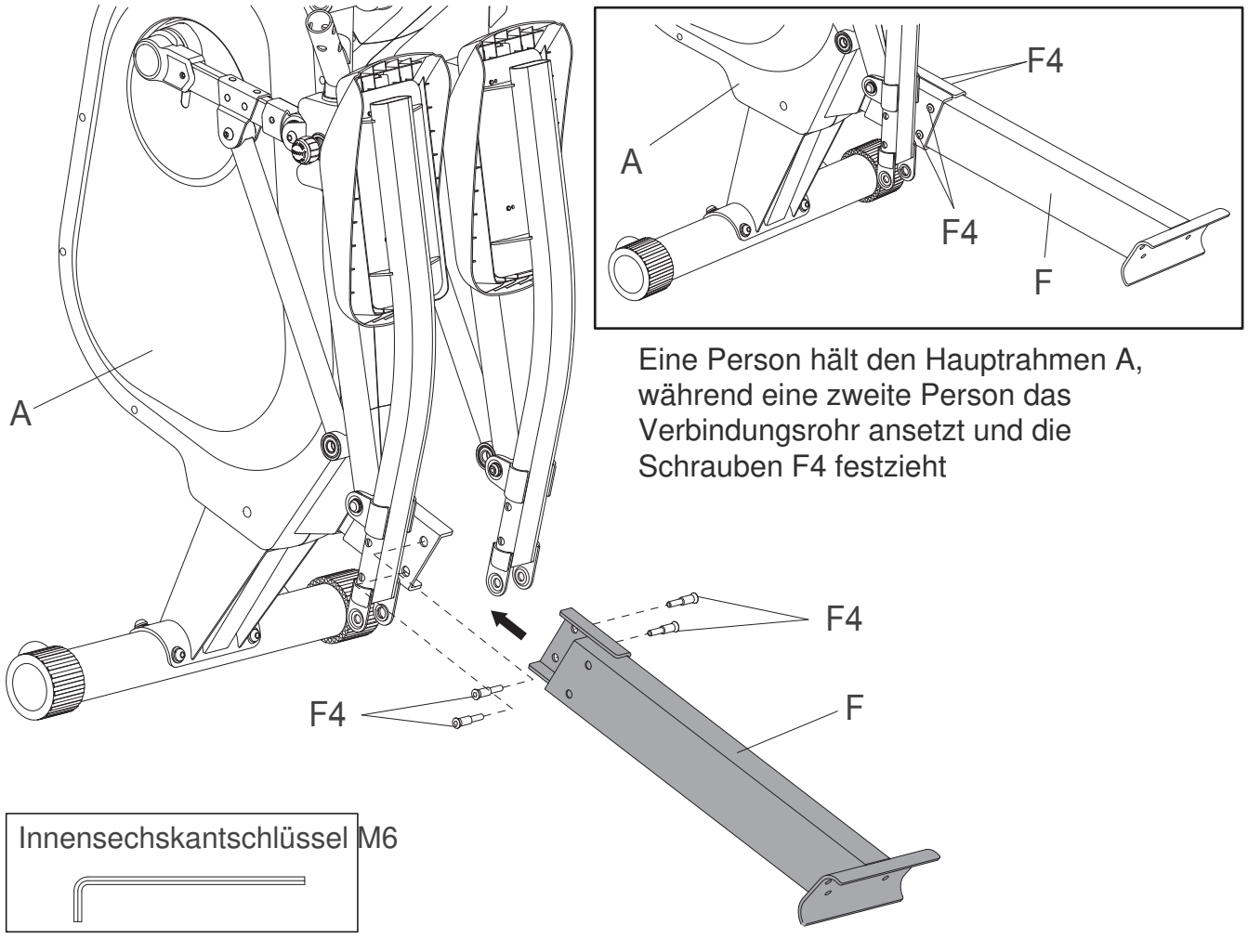
Montage Verbindungsrohr

ACHTUNG

Um den Hauptrahmen in Position zu halten und die folgenden Montageschritte auszuführen, ist eine zweite Person erforderlich.

• Während eine Person den Hauptrahmen A hält, setzt eine zweite Person das Verbindungsrohr F in die vorgesehene Aufnahme am Hauptrahmen A und befestigt es mit vier Schrauben F4 [M8x28 mm].

• Zum Festziehen den mitgelieferten Innensechskantschlüssel M6 verwenden.



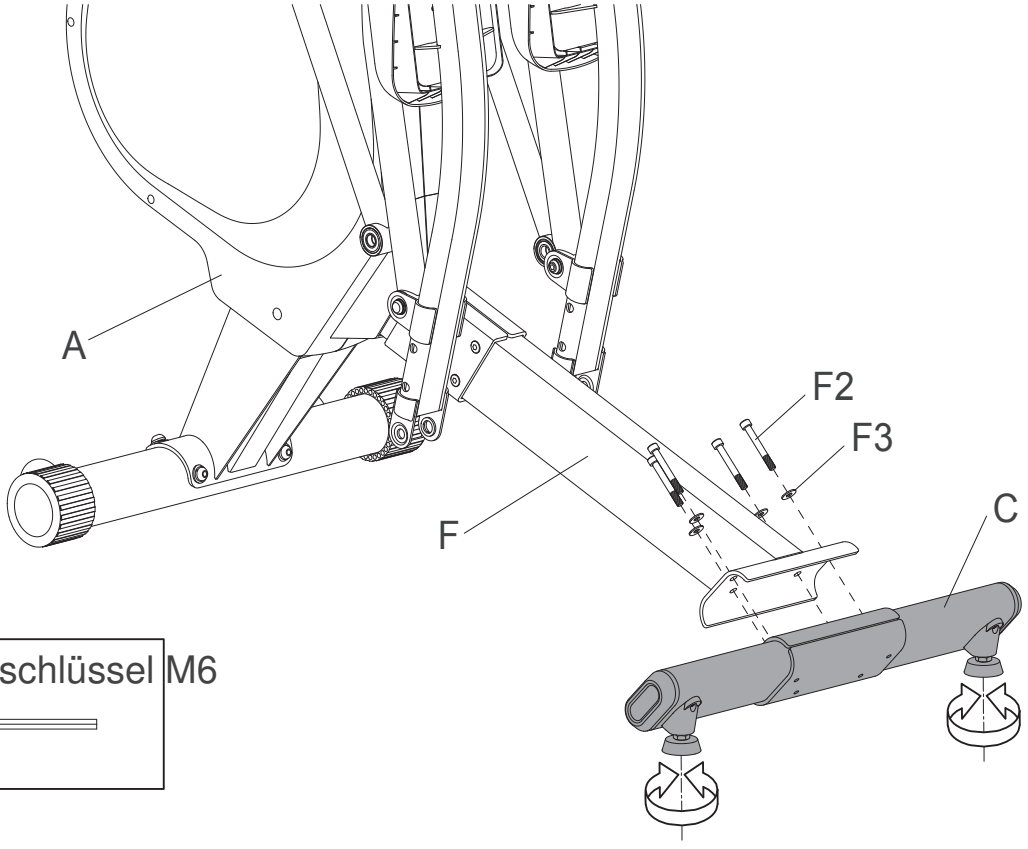
Eine Person hält den Hauptrahmen A, während eine zweite Person das Verbindungsrohr ansetzt und die Schrauben F4 festzieht

Montage hintere Standfußstange

• Die hintere Standfußstange C an das Verbindungsrohr F setzen und mit vier Schrauben F2 [M8x65 mm] samt Unterlegscheiben F3 [M8x2TxØ20] befestigen.

• Die hintere Standfußstange auf den Boden absetzen und Bodenunebenheiten mit den beiden hinteren Stellfüßen ausgleichen.

• Zum Festziehen den mitgelieferten Innensechskantschlüssel M6 verwenden.



Innensechskantschlüssel M6



Montage der Konsole

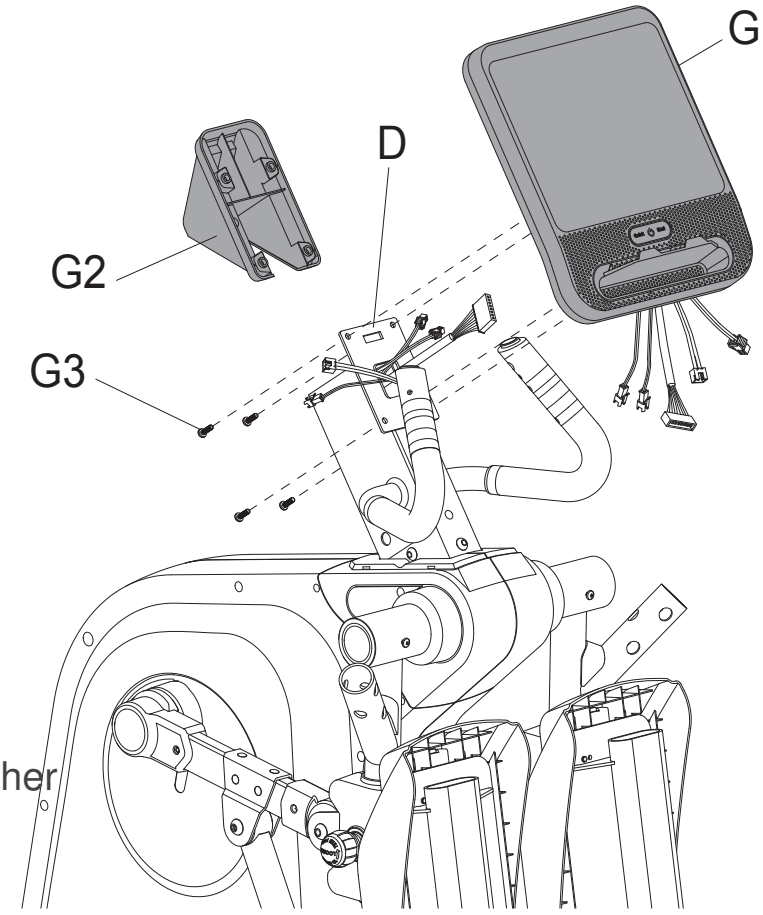
• Die vier an der Rückseite der Konsole G vormontierten Schrauben G3 [M5x16 mm] entfernen.

• Die Konsole G an die Halterung heranführen und den Stecker des Hauptkabels sowie die beiden Stecker der Handpuls-Sensorkabel mit den entsprechenden Anschlüssen der Konsole verbinden.

• Die Stecker zusammenfassen und die Kabel in das Trägerrohr schieben, dann die Konsole G auf die Platte am Ende des Konsolenträgerrohrs D setzen.

• Die Abdeckung G2 an der Rückseite der Befestigungsplatte am Ende des Trägerrohrs D ansetzen, die Bohrungen mit denen von Platte und Konsole ausrichten und mit vier Schrauben G3 [M5x16 mm] befestigen.

• Zum Festziehen den mitgelieferten Kreuzschlitzschraubendreher verwenden.

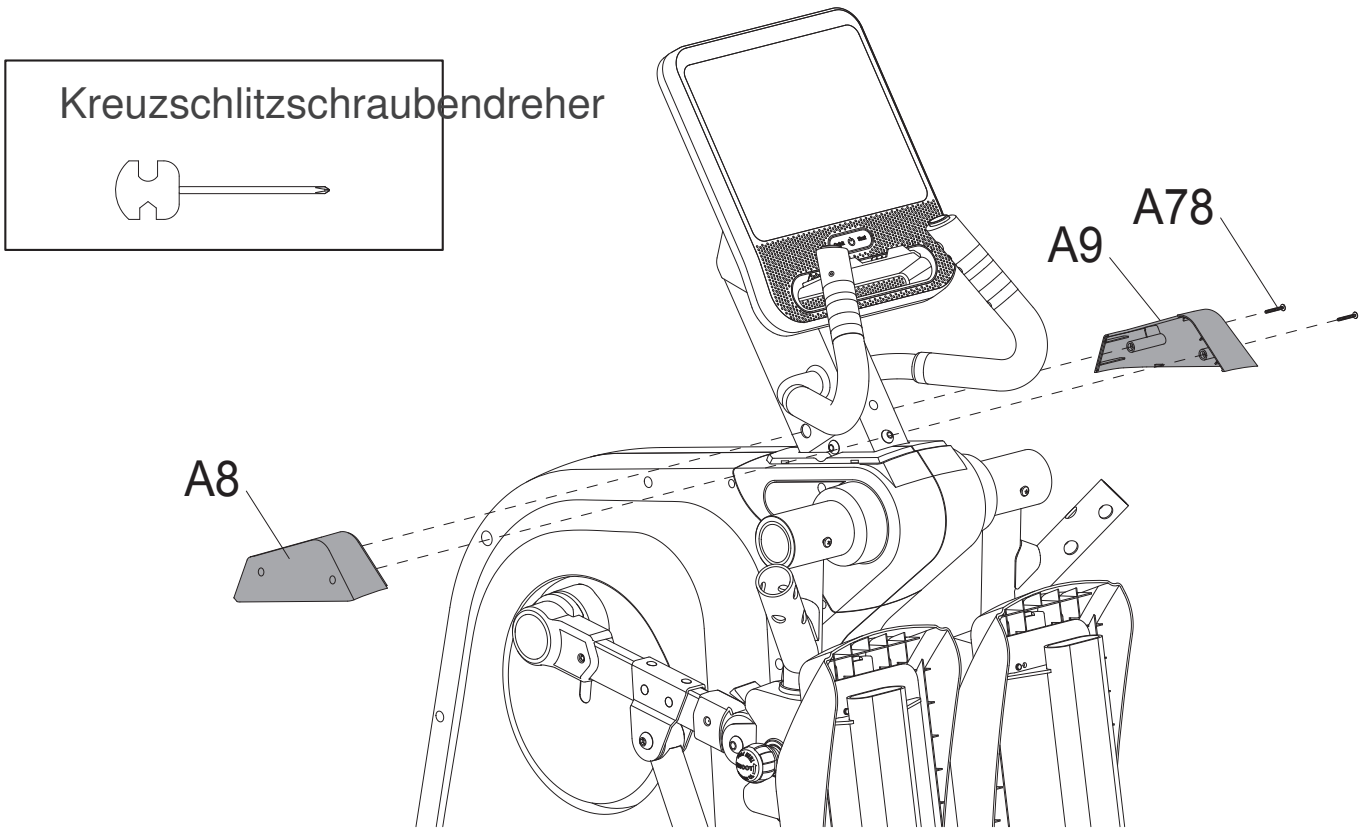


Kreuzschlitzschraubendreher

Montage Abdeckungen Konsolenträgerrohr

• Die linke Abdeckung A8 und die **rechte Abdeckung A9 seitlich am Fuß des Konsolenträgerrohrs D ansetzen und jeweils mit zwei Blechschrauben A78 [M3x20 mm] befestigen.**

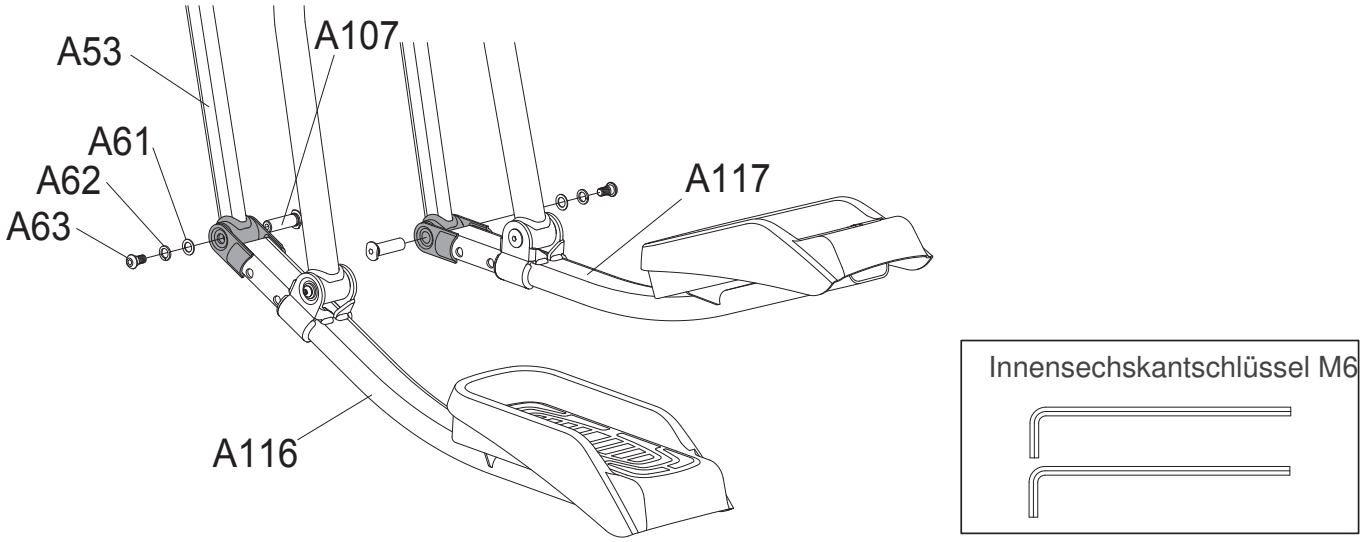
• Zum Festziehen den mitgelieferten Kreuzschlitzschraubendreher verwenden.



Montage Pedalträger

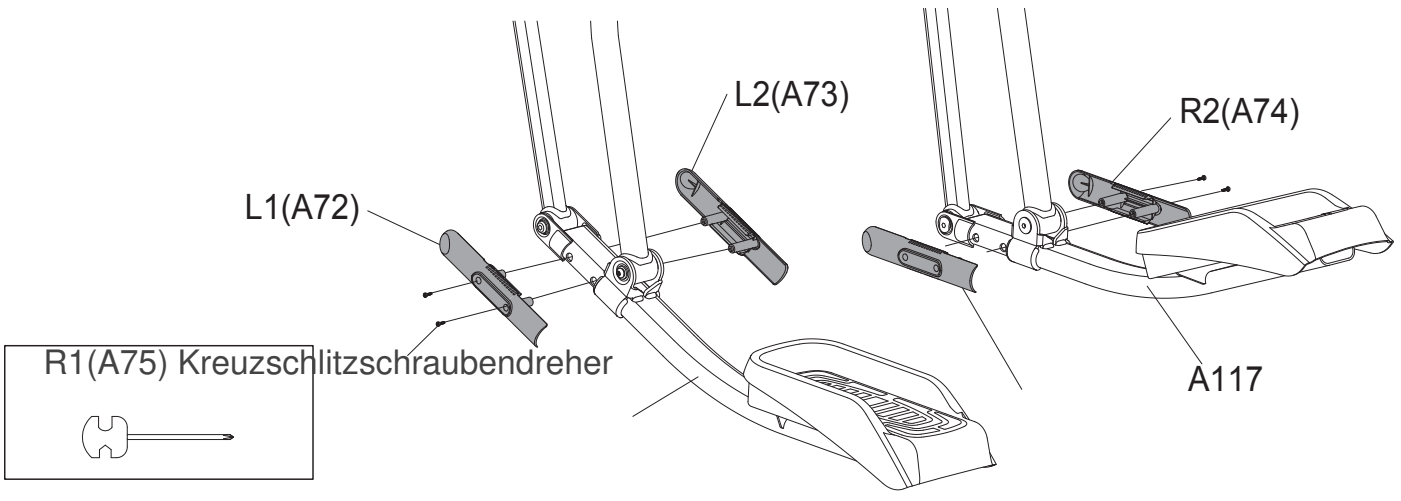
• Die Pedale absenken und den linken Pedalträger A116 mit der linken Verbindungsstange A53 verbinden: Schraube A63 [M8x16 mm] mit Federring A62 [M8] und Unterlegscheibe A61 [M8] sowie Bolzen A107 [Ø15 x 50,5 mm] in der abgebildeten Reihenfolge festziehen. Den rechten Pedalträger A117 ebenso befestigen.

• Zum Festziehen die beiden mitgelieferten Innensechskantschlüssel M6 verwenden.



• Die linken Abdeckungen (L1-L2) A72 und A73 über die Durchgangsbohrungen des linken Pedalträgers A116 ansetzen und mit zwei Blechschrauben A78 [M3x20 mm] befestigen. Die rechten Abdeckungen (R1-R2) A75 und A74 über die Durchgangsbohrungen des rechten Pedalträgers A117 ansetzen und mit zwei Blechschrauben A78 [M3x20 mm] befestigen.

• Zum Festziehen den mitgelieferten Kreuzschlitzschraubendreher verwenden.



Montage Hebel und Abdeckungen

• **Die drei Schrauben E4 [M8x28 mm] und die zugehörigen** drei Muttern E5 entfernen, die im linken Hebel E1 vormontiert sind.

• Die zwei am linken Drehpunkt des Hauptrahmens A vormontierten Schrauben A108 entfernen.

• Den linken Hebel E1 in die linke Hebelverlängerung stecken, Bohrungen ausrichten und mit drei Schrauben E4 [M8x28 mm] und drei Muttern E5 befestigen.

• Die linken Abdeckungen A66 und A67 am linken Drehpunkt des Hauptrahmens ansetzen, Bohrungen ausrichten und mit zwei Schrauben A108 befestigen.

• **Die drei Schrauben E4 [M8x28 mm] und die zugehörigen drei Muttern E5 entfernen, die im rechten Hebel E2 vormontiert sind.**

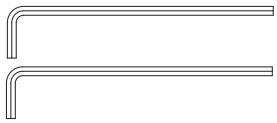
• Die zwei am rechten Drehpunkt des Hauptrahmens A vormontierten Schrauben A108 entfernen.

• Den rechten Hebel E2 in die rechte Hebelverlängerung stecken, Bohrungen ausrichten und mit drei Schrauben E4 [M8x28 mm] und drei Muttern E5 befestigen.

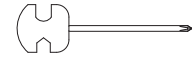
• Die rechten Abdeckungen A67 und A66 am rechten Drehpunkt des Hauptrahmens ansetzen, Bohrungen ausrichten und mit zwei Schrauben A108 befestigen.

• Zum Festziehen die beiden mitgelieferten Innensechskantschlüssel M6 und den Kreuzschlitzschraubendreher verwenden.

Innensechskantschlüssel M6

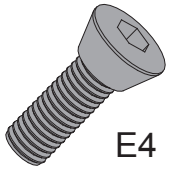


Kreuzschlitzschraubendreher

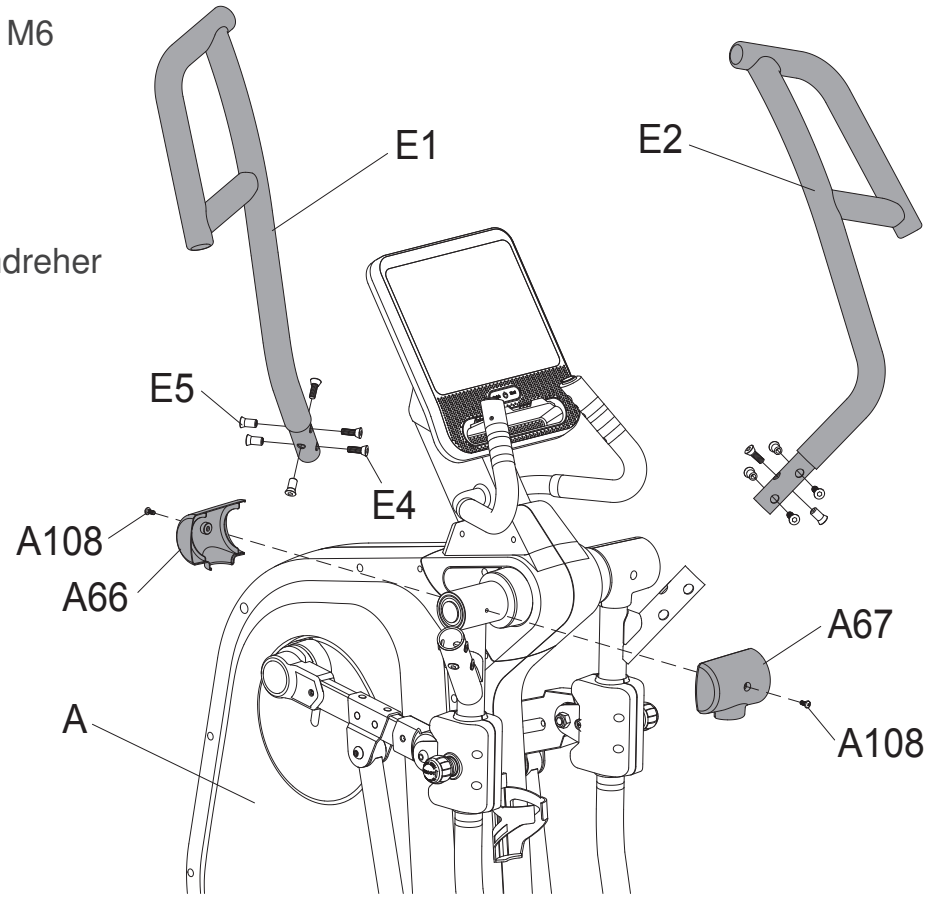




E5

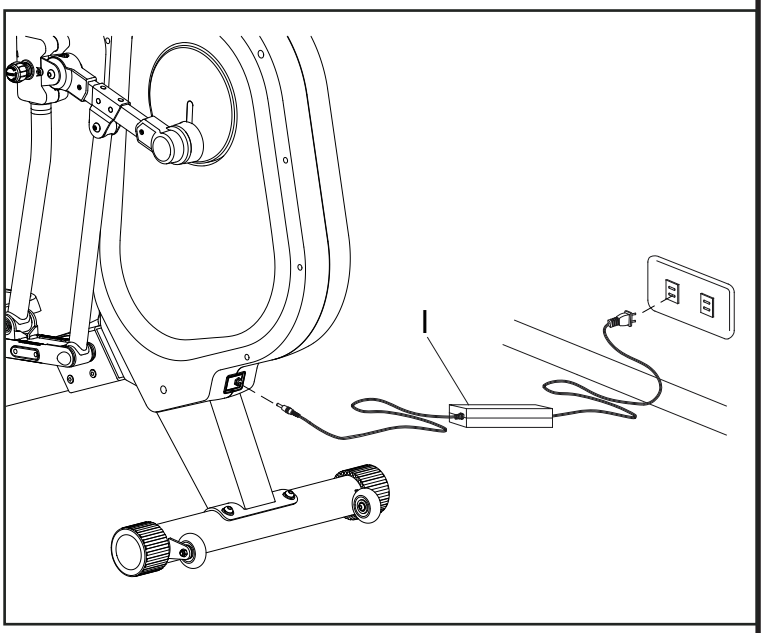


E4



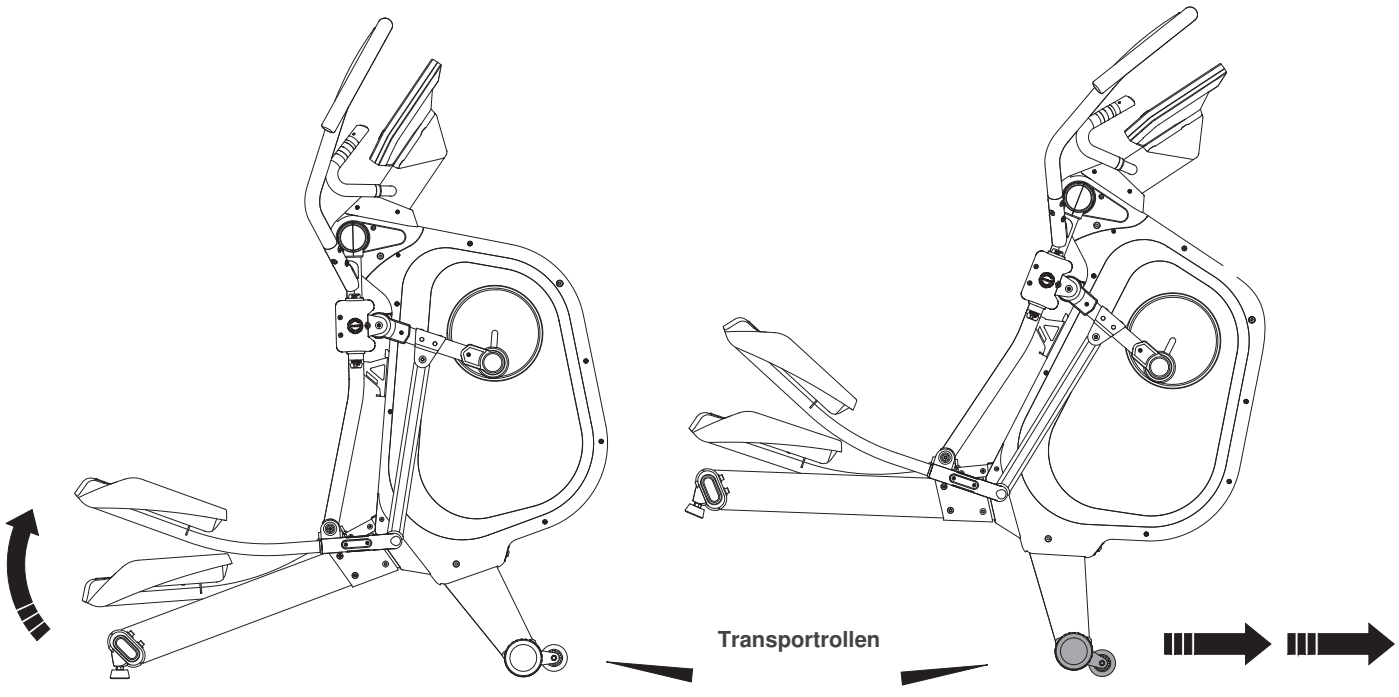
Elektrischer Anschluss

• Das mitgelieferte Netzteil I an eine Steckdose anschließen, dann den Stecker in die Netzbuchse an der Vorderseite des Geräts stecken.



Transport des Produkts

• Am Ende der vorderen Standfußstange befinden sich zwei Rollen. Für kurze Wege im Raum die hintere Standfußstange greifen und das Gerät kippen, bis es auf den Rollen balanciert. Das Gerät auf den beiden Rollen nach vorne an die gewünschte Stelle schieben und anschließend mit Armkraft behutsam absenken.



3.0 TRAININGSPROGRAMM

Vor der ersten Benutzung wird empfohlen, die körperliche Verfassung ärztlich prüfen zu lassen und mit dem Arzt besondere Vorsichtsmaßnahmen für dieses Training abzuklären. Untrainierte sollten behutsam beginnen: höchstens drei Einheiten pro Woche, mit geringer Dauer und Geschwindigkeit, um sich mit der Konsole vertraut zu machen und sich langsam an Bewegung zu gewöhnen. Wer bereits Sport treibt und das Produkt ergänzend nutzen will, sollte die Trainingseinheiten und den Trainingsplan mit einem Personal Trainer erstellen. Mit Pulskontrolle während des Trainings lässt sich das Training auf 3 Herzfrequenzbereiche ausrichten:

- Bereich 60 % bis 75 % der maximalen Herzfrequenz: Training mit niedriger Belastung; - Bereich 75 % bis 85 %: Training im aeroben Bereich; - Bereich 85 % bis 95 %: Training im anaeroben Bereich.

Das Training mit dem Produkt gliedert sich in drei Phasen.

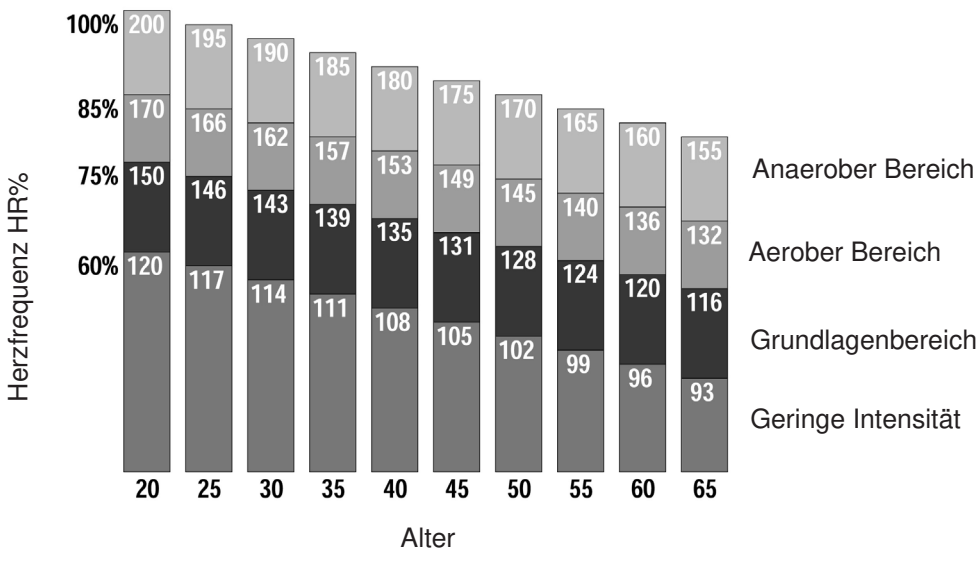
AUFWÄRMEN: Vor dem Training mit dem Produkt einige Übungen zum Aufwärmen und Lockern der Muskulatur machen, um den Körper auf Betriebstemperatur zu bringen.

TRAINING: Mit geringer Belastung beginnen und nach dem Aufwärmen die Intensität schrittweise steigern, bis die Herzfrequenz den gewünschten Zielwert erreicht. Die Herzfrequenz im gewählten Bereich konstant halten. In den ersten Wochen sollten die Trainingseinheiten nicht länger als 20 Minuten dauern; mit zunehmender Übung können sie auf bis zu 60 Minuten verlängert werden.

ABKÜHLEN: Entspannen Sie sich nach dem Training einige Minuten mit Dehnübungen.

GEFAHR

Training im anaeroben Bereich ist nur gut trainierten Leistungssportlern gestattet.



3.1 VERWENDUNG DES BRUSTGURTS (OPTIONAL)

ACHTUNG

- Lesen Sie vor der Verwendung des Brustgurts die Anweisungen auf dieser Seite und gegebenenfalls die des Herstellers sorgfältig durch.

- Nach jeder Benutzung den Sender vom elastischen Gurt lösen, beide vom Schweiß reinigen und sorgfältig trocknen.

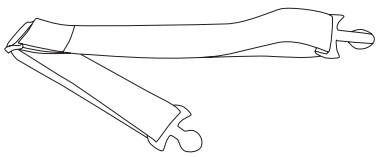
- Reinigen Sie den Sender mit einem feuchten Tuch und milder Seife. Waschen Sie den elastischen Gurt regelmäßig, z. B. in der Waschmaschine mit der Sportkleidung bei unter 40 °C.

- Bewahren Sie Gurt und Sender nicht in Schubladen, geschlossenen Beuteln oder anderen Behältern auf; hängen Sie sie am besten an die Wand, damit sie vollständig trocknen.

Dieses Gerät hat einen integrierten kabellosen HR-Empfänger, kompatibel mit den uncodierten Brustgurt-Sendern Polar® T31 oder T34. Der Brustgurt ist nicht im Lieferumfang enthalten und auf Anfrage erhältlich.

1) Haken Sie ein Ende des Senders am elastischen Gurt ein. 2) Stellen Sie die Länge des Gurts mit der Schnalle passend zu Ihrem Brustumfang ein. Legen Sie den Gurt direkt unterhalb der Brustmuskeln an (siehe Abbildung) und haken Sie das andere Ende am Sender ein. 3) Heben Sie den Sender an und befeuchten Sie die Elektroden auf der Rückseite mit nassen Fingern. 4) Prüfen Sie, ob die Elektrodenfläche gut auf der Haut aufliegt.

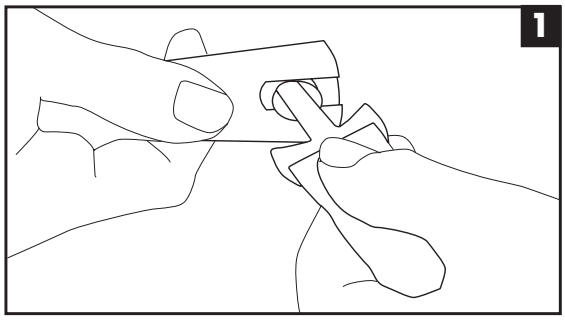
Die über den Brustgurt gemessene Herzfrequenz ist nur ein Richtwert zur Überwachung der Herzfrequenz im gewählten Trainingsbereich und zur Orientierung beim Kalorienverbrauch. Der vom Sender gemessene Wert ist in keinem Fall als medizinischer Wert zu betrachten.

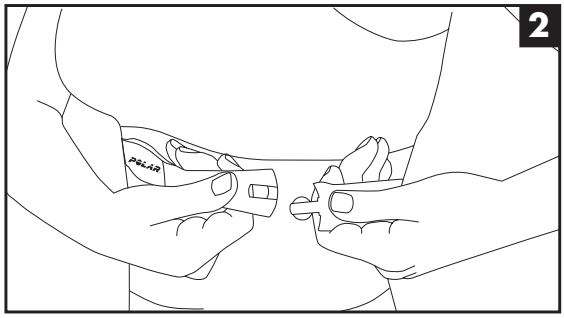


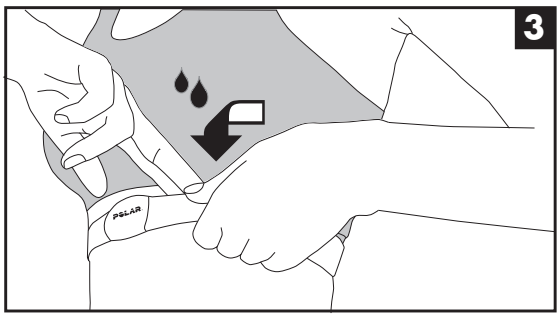
Elastischer Gurt

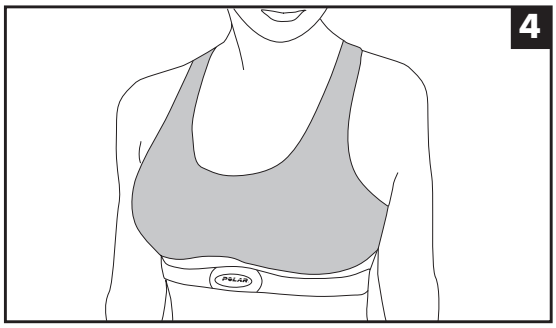


Sender









3.2 PRAKTISCHE TIPPS ZUR BENUTZUNG

Wer das Produkt zum ersten Mal benutzt, sollte sich zuerst mit der Konsole und deren Bedienung vertraut machen, bevor er ein Trainingsprogramm beginnt; ebenso wichtig ist es, sich an die schwebende Bewegung des Crosstrainers zu gewöhnen und die Muskulatur richtig zu kontrollieren, um die Wirkung des Trainings nicht zu beeinträchtigen.

1) Nacheinander mit je einem Fuß auf die Pedale H1 (li.-re.) steigen und dabei von hinten aufsteigen und den Lenker D1 mit den Händen fest greifen.

GEFAHR

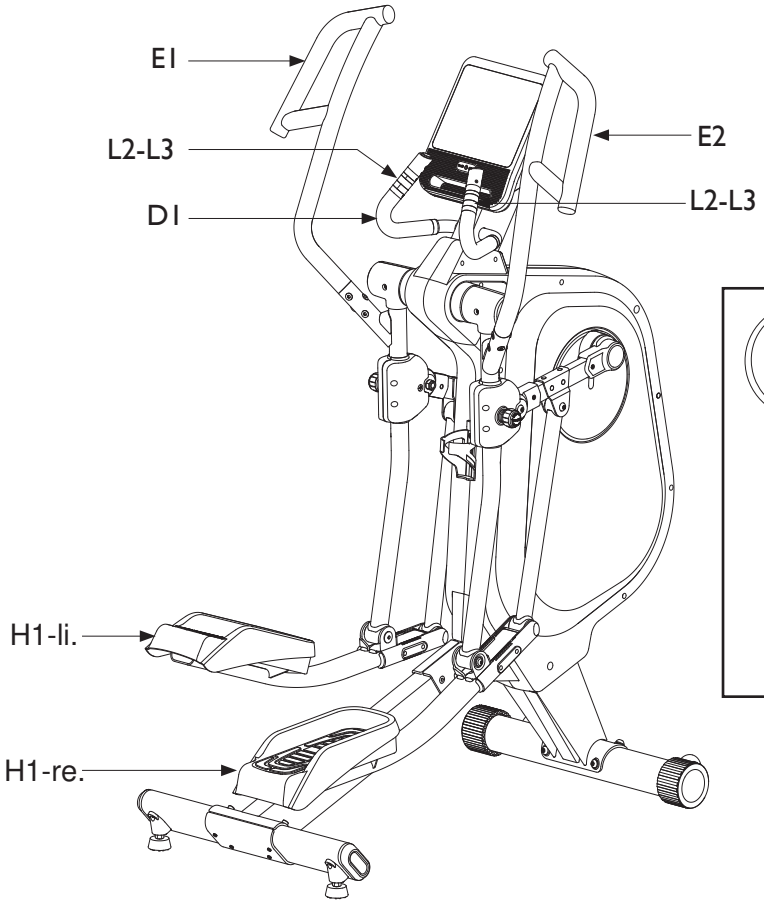
Beim Aufsteigen auf die Pedale NICHT das Gleichgewicht verlieren; zuerst sicheren Halt am Lenker suchen.

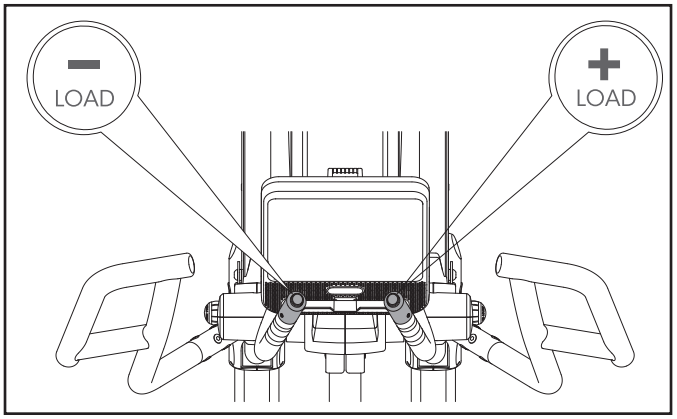
2) Die Fußspitzen an den vorderen Teil der Pedale führen. 3) Den Lenker loslassen und die oberen Hebel E1-E2 greifen, dann mit den Beinen auf die Pedale drücken, um sich an den Bewegungsrhythmus des Geräts zu gewöhnen. 4) Die gewünschte Trainingsart an der Konsole einstellen, siehe dazu die folgenden Anweisungen.

GEFAHR

Für eine gute Haltung am Gerät den Rücken gerade halten und den Körper nicht nach vorne oder hinten verlagern. Immer koordiniert mit Beinen und Armen arbeiten; liegen die Hände nur auf den oberen Hebeln und schieben allein die Beine, wird der Oberkörper nicht trainiert.

5) Die Intensität mit den Tasten Load +/- am Lenkerende einstellen; während des Trainings kann die Herzfrequenz über die Handpuls-Sensoren L2-L3 am Lenker gemessen werden. Es empfiehlt sich, die beanspruchte Muskulatur mit geeigneten Dehnübungen (Stretching) vorzubereiten, angeleitet von einem qualifizierten Trainer; das lockert die Gelenke und dehnt die Muskulatur. Wie bei allen, vor allem neuen Techniken sollte man sich anfangs an erfahrene Personen halten.





3.3 EINSTELLUNG SCHRITTLÄNGE

Bei diesem Produkt lässt sich die Schrittlänge (Bewegungsweite der Beine) in zwei Stufen einstellen, um den Schritt an die Körpergröße des Benutzers anzupassen. Davon hängt auch der Komfort beim Training ab.

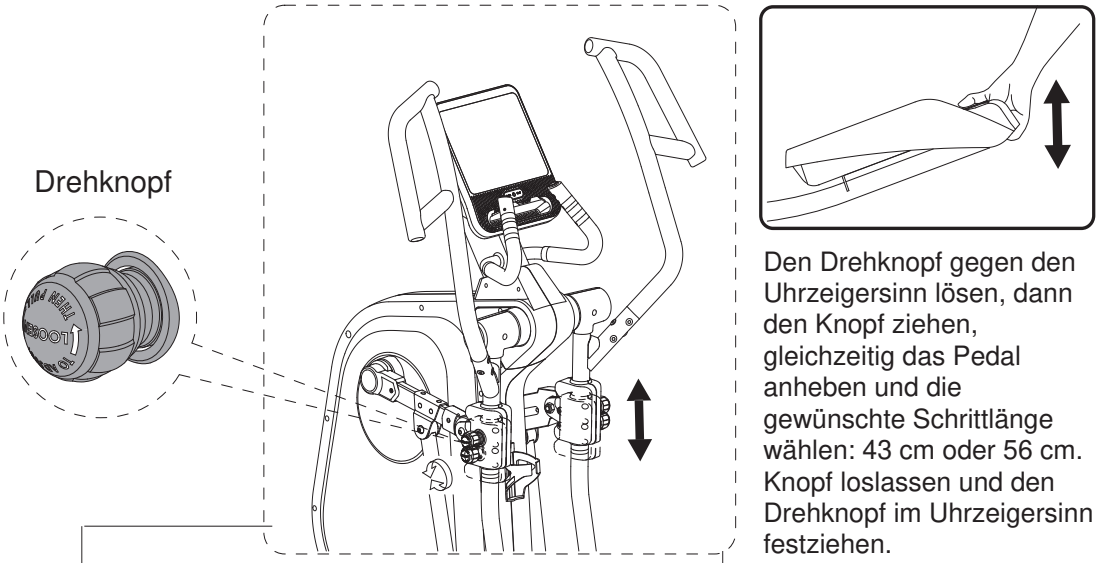
GEFAHR

Die Schrittlänge NICHT verstellen, während Sie auf den Pedalen stehen. Rechtes und linkes Pedal auf dieselbe Schrittlänge einstellen.

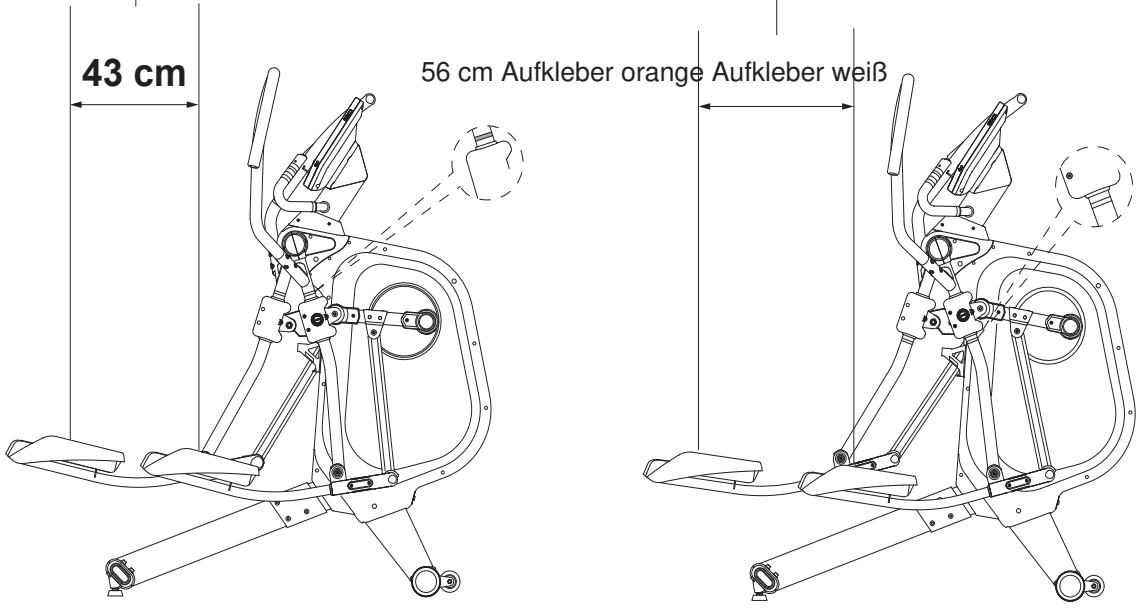
1) Das Produkt hat zwei Einstellstufen: - 43 cm: für Personen unter 1,90 m Körpergröße, - 56 cm: für Personen über 1,90 m Körpergröße.

2) Zum Einstellen einer der beiden Schrittlängen den Drehknopf gegen den Uhrzeigersinn lösen, herausziehen und das Pedal anheben oder absenken, bis die Bohrung der gewünschten Stufe erreicht ist: - Pedal anheben Richtung oranger Aufkleber = 43 cm; - Pedal absenken Richtung weißer Aufkleber = 56 cm.

3) Den Vorgang am zweiten Pedal wiederholen und dann beide Drehknöpfe im Uhrzeigersinn festziehen.



Den Drehknopf gegen den Uhrzeigersinn lösen, dann den Knopf ziehen, gleichzeitig das Pedal anheben und die gewünschte Schrittlänge wählen: 43 cm oder 56 cm. Knopf loslassen und den Drehknopf im Uhrzeigersinn festziehen.



3.4 KONSOLE

Die Konsole besteht aus einem 10,1”-Touchscreen, über den die Trainingsprogramme in den verschiedenen Betriebsarten gesteuert sowie alle Trainingseinheiten überwacht und gespeichert werden.

Über die integrierte WLAN-Schnittstelle mit Internetverbindung lassen sich auf dem Trainingsgerät Unterhaltungs-Apps während des Trainings nutzen.

Folgende Apps sind vorinstalliert: Chrome, Facebook, Twitter, Instagram, Youtube, Netflix*, Spotify*, Prime Video*. (* Abo nicht inklusive).

Die integrierte Bluetooth-4.0-Schnittstelle ermöglicht die Steuerung des Geräts mit Apps von Drittanbietern, die das FTMS-Protokoll (Fitness Machine Service) unterstützen, für Indoor-Training mit Multimedia-Inhalten. Vorinstalliert ist Kinomap (Abo nicht inklusive); weitere Apps wie Zwift können installiert werden.

HINWEIS Das Zusammenspiel mit Apps von Drittanbietern ist nicht garantiert und kann sich durch deren Updates ändern.

Zum Einschalten der Konsole die Taste „Quick Start“ unter dem Bildschirm drücken; die Konsole startet das Betriebssystem Android und die App iConsole+, danach erscheint der Hauptbildschirm.



Die Taste „Quick Start“ hat zwei Funktionen: - Einschalten der Konsole und Laden des Android-Systems, - Einschalten des Bildschirms aus dem Energiesparmodus.

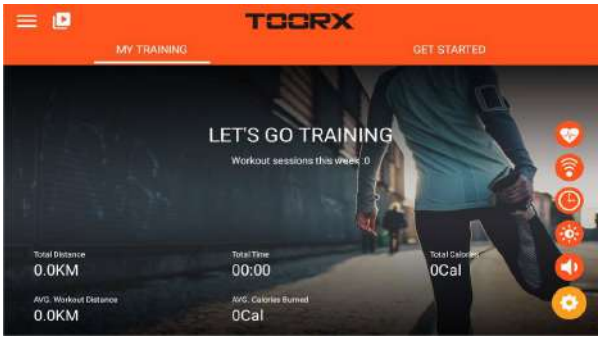
Der anschließend angezeigte Hauptbildschirm enthält in der Seitenleiste die Tasten für die Hardware-Steuerung der Konsole, oben den Zugang zu den Trainingsprogrammen und Systemeinstellungen und unten den Bereich mit der Zusammenfassung der wichtigsten seit der ersten Benutzung gesammelten Trainingsdaten.



TASTE QUICK START



START DES BETRIEBSSYSTEMS ANDROID



HAUPTBILDSCHIRM

3.5 HAUPTBILDSCHIRM

Der Hauptbildschirm von iConsole+ zeigt unten den Zählerbereich mit der Zusammenfassung der wichtigsten seit der ersten Benutzung gesammelten Trainingsdaten.

Zählerbereich: (My Training) - Zurückgelegte Gesamtdistanz. - Gesamte Nutzungsdauer. - Gesamter Kalorienverbrauch. - Wöchentlicher Kalorienverbrauch (AVG, Mittelwert). - Wöchentlich zurückgelegte Distanz (AVG, Mittelwert).

Die Angaben auf dem Hauptbildschirm dienen der planmäßigen Wartung und dem Nachverfolgen der Gesamtnutzung des Produkts.

Bereich Trainingsprogramme: (Get Started) Zugang zum Programmbildschirm und zu allen Nutzungsarten des Geräts.

Ausklappbare Seitenleiste: Die gelbe Taste rechts befindet sich auf dem Hauptbildschirm und im Workout-Bereich. Durch Drücken erscheint die Seitenleiste mit 5 Tasten für die wichtigsten Hardware-Einstellungen der Konsole.

- Lautstärke. Schieberegler für die Lautstärke der eingebauten Lautsprecher.

- Bildschirmhelligkeit. Schieberegler für die Helligkeit des Bildschirms.

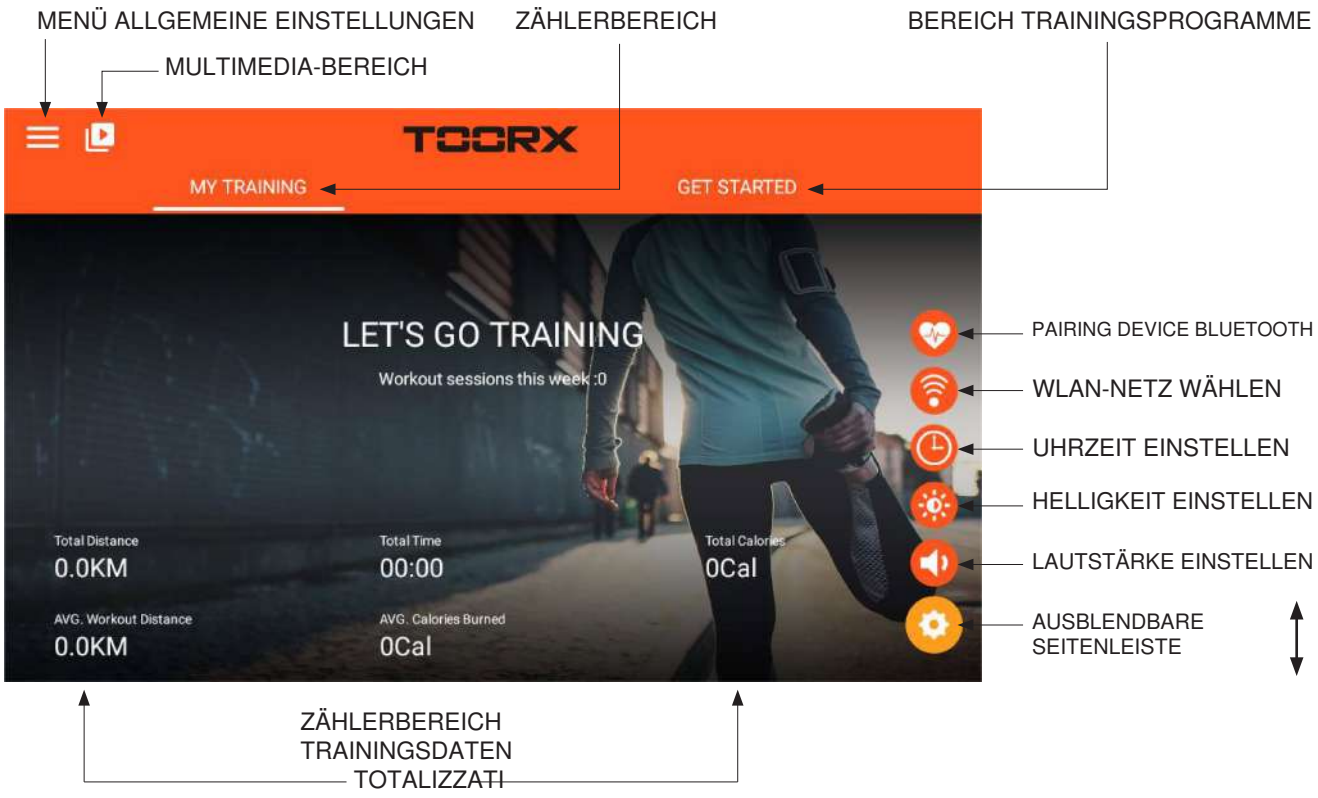
- Uhr. Datum und Uhrzeit manuell einstellen oder automatische Zeitzone über WLAN wählen.

- WLAN-Auswahl. Liste verfügbarer WLAN-Netze – WLAN ein/aus.

- Bluetooth-Kopplung. Liste verfügbarer Bluetooth-Geräte zur Herzfrequenzmessung und Kopplungsbefehl.

Multimedia-Bereich: Über das Betriebssystem Android lassen sich Multimedia-Apps direkt auf der Konsole mit 10”-Touchscreen installieren und nutzen, ohne externes Smartphone oder Tablet.

Menü Allgemeine Einstellungen: Konto und Benutzerprofil, Trainingsarchiv, Systemeinstellungen.



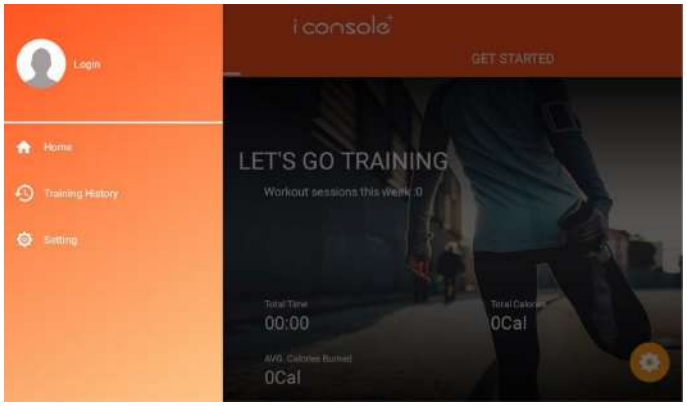
3.6 MENÜ ALLGEMEINE EINSTELLUNGEN

Im Menü Allgemeine Einstellungen können Sie Folgendes tun:

- ein persönliches Konto anlegen und ihm ein Benutzerprofil mit allen persönlichen Angaben zuweisen;

- das Archiv mit der nach Datum geordneten Liste der absolvierten Trainings und deren Daten aufrufen;

- die Systemeinstellungen aufrufen, um Software- und Hardware-Einstellungen der Konsole zu ändern.



MENÜ ALLGEMEINE EINSTELLUNGEN

Konto und Benutzerprofil anlegen Tippen Sie oben auf das Fotosymbol „Login“, um ein bestehendes Konto zu laden oder ein neues anzulegen.

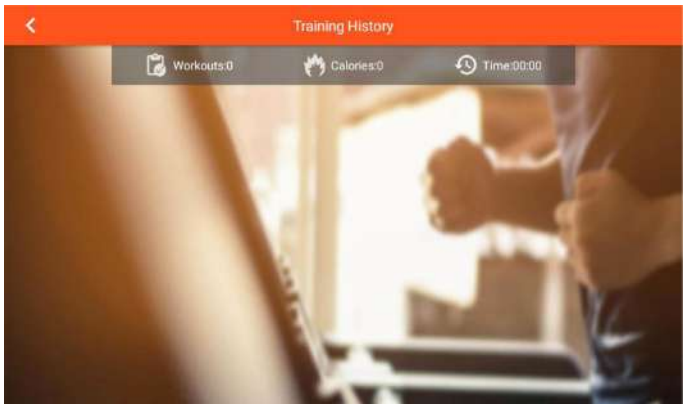
Für ein neues Konto gibt es drei Möglichkeiten: - Zugangsdaten eines Facebook-Kontos verwenden, - Zugangsdaten eines Google-Kontos verwenden, - eine E-Mail-Adresse verwenden, die anschließend überprüft und bestätigt wird.

Nach dem Login fragt der Bildschirm Benutzerprofil Ihre persönlichen Angaben ab: Alter, Größe, Körpergewicht, männlich/weiblich, Wohnort. Hinweis: Die Profildaten nutzt die Software für einige Berechnungen, z. B. für den Kalorienverbrauch oder den Herzfrequenzbereich in den HRC-Programmen.



ANMELDEN ODER NEUES KONTO ANLEGEN

Trainingsarchiv: Der Bildschirm zeigt alle absolvierten Einheiten nach Datum geordnet mit den gespeicherten Trainingsdaten. Damit können Sie Ihre Ergebnisse über die Zeit auswerten und vergleichen.

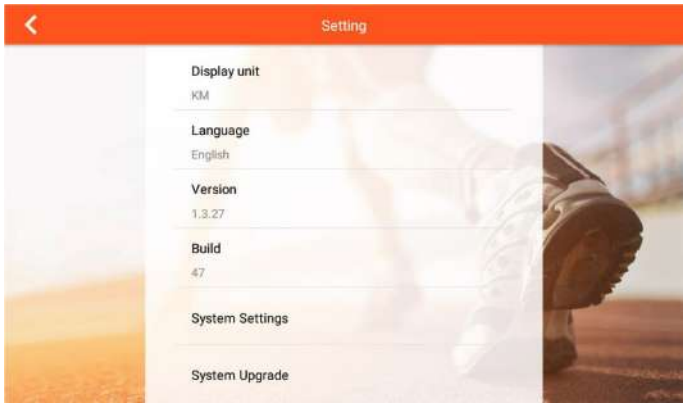


TRAININGSARCHIV

Einstellungen Benutzeroberfläche: Im Menü der Benutzeroberfläche wird die aktuelle Softwareversion der Oberfläche iConsole+ angezeigt; hier können Sie auch nach neuer Software für ein Upgrade suchen.

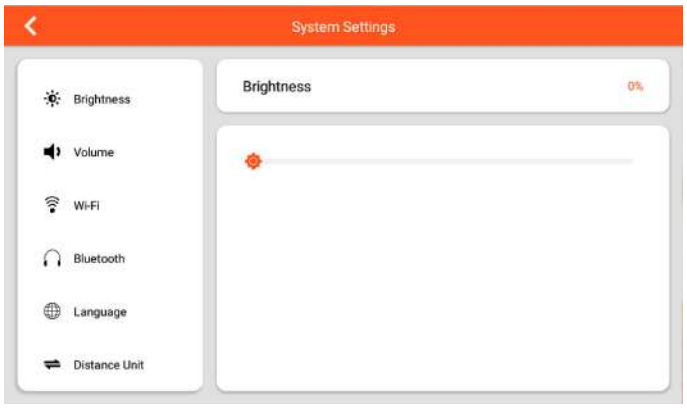
Außerdem werden die gewählte Sprache der Oberfläche und die gewählte Maßeinheit (Meilen oder Kilometer) angezeigt.

Mit Systemeinstellungen gelangen Sie in das nachfolgend beschriebene Menü.



EINSTELLUNGEN BENUTZEROBERFLÄCHE

Systemeinstellungen: (System Settings) Das Menü Systemeinstellungen bietet folgende Funktionen: - Bildschirmhelligkeit einstellen, - Lautstärke der eingebauten Lautsprecher einstellen, - WLAN-Netz wählen, - Bluetooth-Gerät wählen, - Sprache der Benutzeroberfläche wählen, - Maßeinheit für Distanz und Geschwindigkeit wählen.



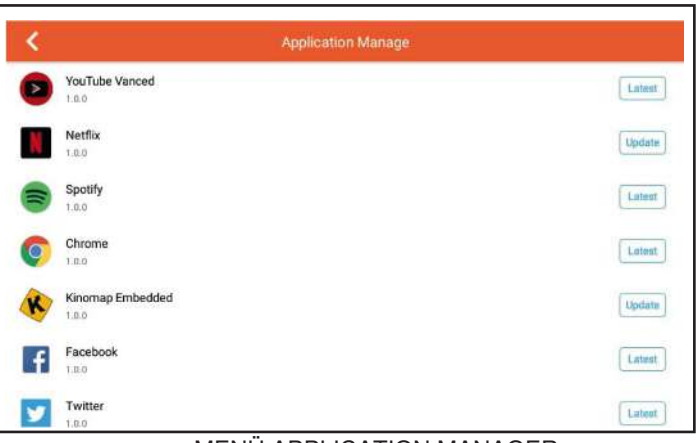
SYSTEMEINSTELLUNGEN

App-Aktualisierung: (System Upgrade) Im Menü der Benutzeroberfläche gelangen Sie über System Upgrade (App-Aktualisierung) in den Application Manager, um die installierten Apps einschließlich der Oberfläche iConsole+ auf Updates zu prüfen.

Ist eine App aktuell, zeigt die Taste rechts „Latest“. Liegt auf dem Server eine neue Version vor, zeigt die Taste „Upgrade“; drücken Sie die Taste, um den Download zu starten und die App zu aktualisieren.



WLAN-AUSWAHL



MENÜ APPLICATION MANAGER



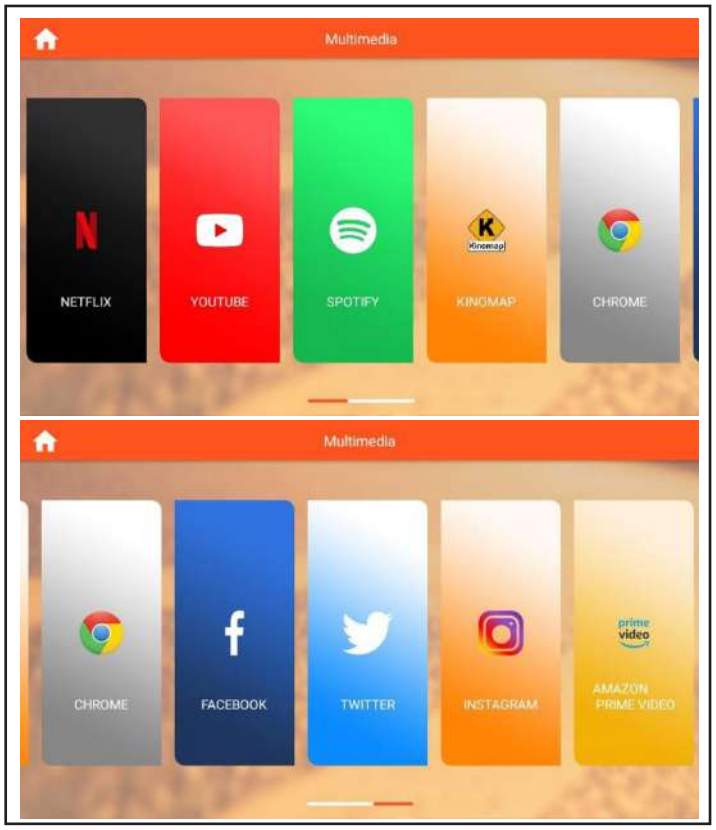
BLUETOOTH-AUSWAHL

3.7 MULTIMEDIA-BEREICH

Zur Oberfläche iConsole+ gehört ein Paket von Multimedia-Apps, das in der Software enthalten ist.

Da die Konsole mit Android arbeitet, ist kein Mobilgerät nötig: Verbinden Sie sie mit einem WLAN und öffnen Sie eine beliebige App im Multimedia-Bereich. So können Sie während des Trainings YouTube-Videos ansehen, im Internet surfen, Netflix sehen oder Musik über Spotify hören.

Die Apps können auf mehreren Seiten liegen; wischen Sie nach rechts oder links, um alle Apps zu sehen.



APPS IM MULTIMEDIA-BEREICH

Bedienung:

drücken, um die Daten des laufenden Trainings in der unteren Leiste ein- oder auszublenden,

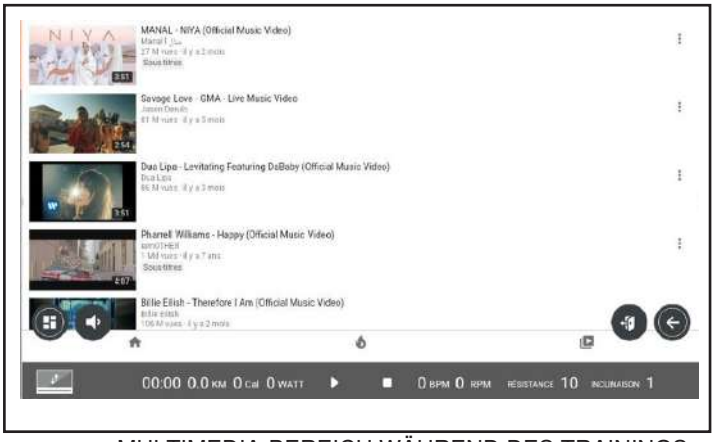
drücken, um zur zuletzt aufgerufenen Seite der Systemeinstellungen zurückzukehren,

drücken, um zur Hauptseite zurückzukehren,

drücken, um ein Training zu starten,

drücken, um ein Training zu beenden,

drücken, um die Lautstärke einzustellen.



MULTIMEDIA-BEREICH WÄHREND DES TRAININGS

3.8 BEREICH TRAININGSPROGRAMME

Tippen Sie auf dem Hauptbildschirm auf „Get Started“, um die Auswahl der Trainingsprogramme aufzurufen. Es gibt sieben Modi:

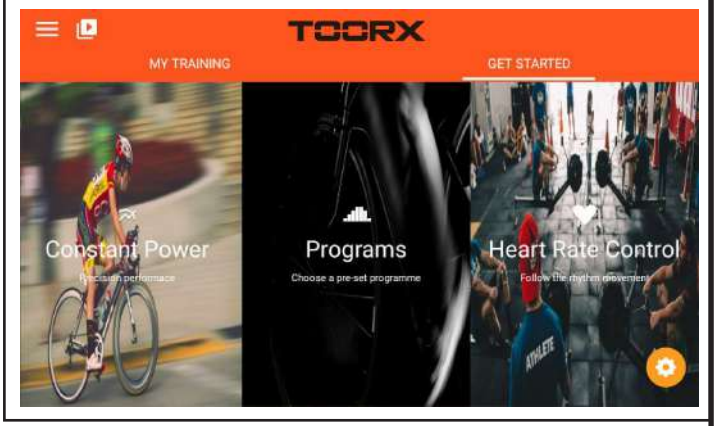
- Quick Start: manuelles Programm „Schnellstart“. - Interval: Intervallprogramm. - Map My Route: Programm Kartenstrecke. - Constant Power: Programm konstante Watt. - Programs: vordefinierte Programme. - Heart Rate Control: herzfrequenzgesteuertes Programm HRC. - FTMS: Smart-Funktionen über Bluetooth.



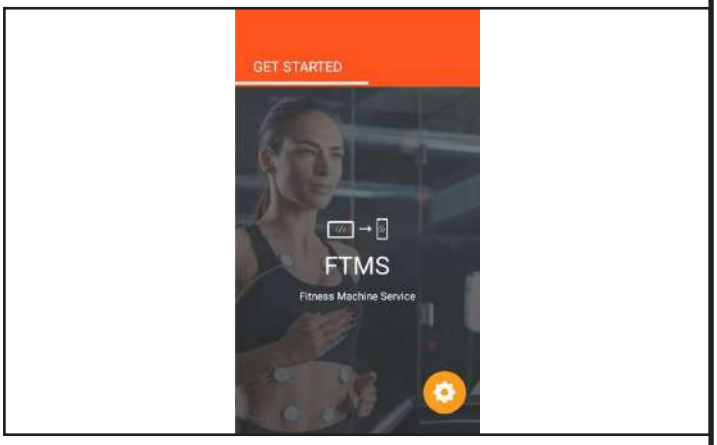
SCHNELLSTART, INTERVALLTRAINING, INTERAKTIVE KARTE

Während der Trainingsprogramme zeigt die Konsole folgende Daten:

SPEED – momentane GESCHWINDIGKEIT während des Trainings in km/h. RPM – UMDREHUNGEN DER PEDALE PRO MINUTE während des Trainings. TIME – TRAININGSDAUER ab null oder Countdown von der als Ziel eingestellten Zeit bis null. DISTANCE – zurückgelegte DISTANZ seit Trainingsbeginn oder Countdown der als Ziel eingestellten Distanz bis null. LEVEL – STUFE des Tretwiderstands, elektrisch in 16 Stufen einstellbar. WATT – im Training erbrachte LEISTUNG in Watt. CALORIES – KALORIENVERBRAUCH in kcal oder Countdown des als Ziel eingestellten Verbrauchs bis null (*). HEART RATE – HERZFREQUENZ, gemessen über die Handsensoren am Lenker oder den Brustgurt (optional), in bpm (Schläge pro Minute) (*). BAI – Kennwert der HERZ-KREISLAUF-BELASTUNG: 0÷7 = minimal, 8÷15 = niedrig, 16÷25 = mittel, 26÷63 = hoch (*).



KONSTANTE LEISTUNG, VORDEFINIERTE PROGRAMME, H.R.C.



FTMS-FUNKTIONEN

HR ZONE – zeigt die HERZFREQUENZZONE je nach Trainingsintensität, bezogen auf die maximale Herzfrequenz (*).

(*) Der angezeigte Wert ist nur ein ungefährer Richtwert und in keinem Fall als medizinischer Wert zu betrachten.

3.9 MANUELLES PROGRAMM – SCHNELLSTART

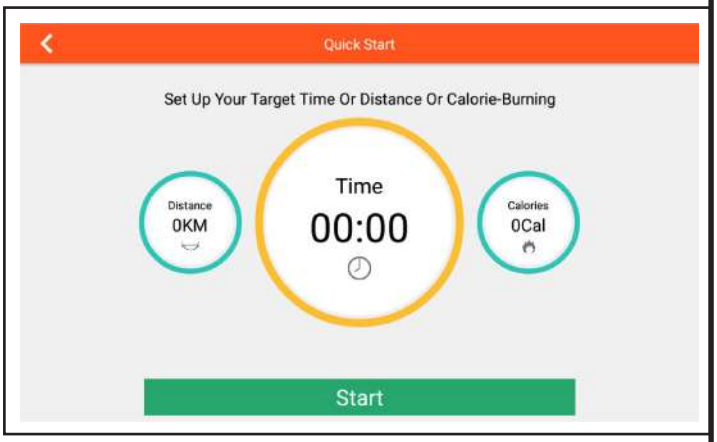
Wählen Sie im Bereich Trainingsprogramme (Get Started) das Programm Quick Start – „Schnellstart“. Damit nutzen Sie das Gerät am einfachsten und schnellsten. Im Schnellstart können Sie einen der drei Werte als Trainingsziel einstellen: Dauer, Distanz oder Kalorien. Während des Trainings zählt die Anzeige des gewählten Ziels vom eingestellten Wert bis null zurück.

• Stellen Sie die Trainingsdaten ein, indem Sie eines der drei Ziele wählen: Distanz, Dauer oder Kalorien, und drücken Sie dann „START“, um das Training zu beginnen.

• Nach dem Start können Sie die Intensität mit den Tasten an den Lenkerenden einstellen. „PAUSE“ unterbricht das Training vorübergehend, „STOP“ beendet es und verlässt das Programm Schnellstart.

• Nach Abschluss des Trainings wird eine Zusammenfassung der erfassten Daten angezeigt.

Hinweis: Die Herzfrequenz wird angezeigt, wenn Sie die Handsensoren am Lenker umfassen oder den Brustgurt tragen.



PROGRAMMPARAMETER EINSTELLEN



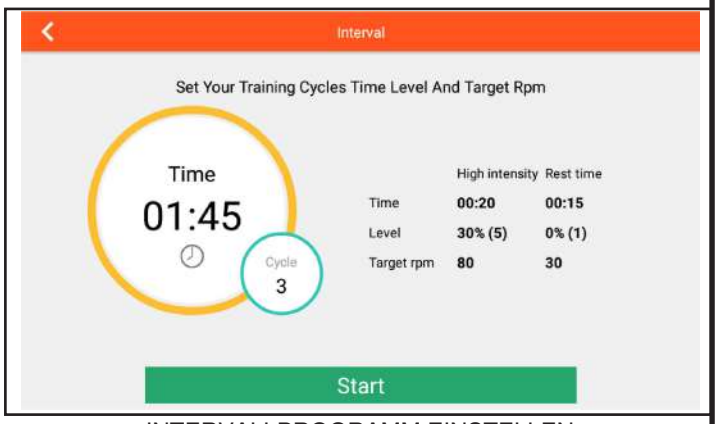
LAUFENDES TRAINING



ZUSAMMENFASSUNG DER TRAININGSDATEN

3.10 INTERVALLPROGRAMM

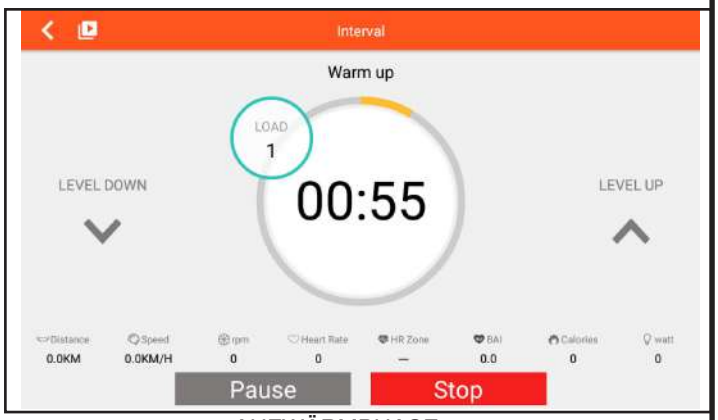
Wählen Sie im Bereich Trainingsprogramme (Get Started) das Programm Interval – „Intervallprogramm“. Das Intervallprogramm (Interval Program) wechselt in wiederholten Zyklen zwischen Belastungs- und Erholungszeit, z. B. für ein Schnellkrafttraining. Belastungs- und Erholungszeit sowie die Anzahl der Zyklen werden getrennt eingestellt; für die Belastungsphase stellen Sie außerdem die Stufe und die zu erreichende Trittzahl ein.



INTERVALLPROGRAMM EINSTELLEN

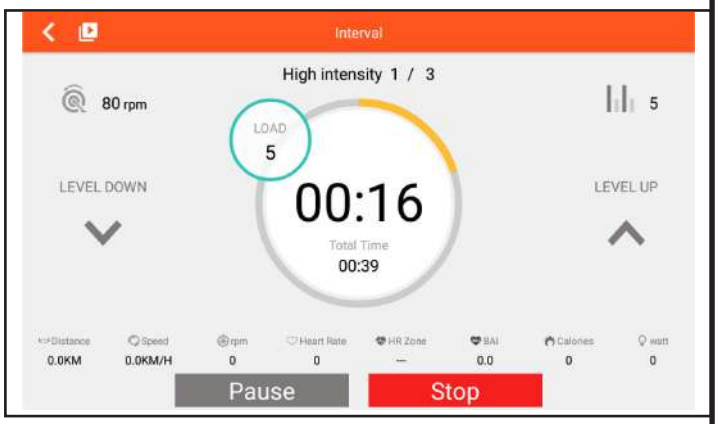
• Drücken Sie „START“, um das Training zu beginnen: Nach einer einminütigen Aufwärmphase (Warm Up) startet das Programm, das Belastungs- und Erholungsphase abwechselt.

• Nach dem Start können Sie in der Belastungsphase die Intensität mit den Tasten an den Lenkerenden einstellen. „PAUSE“ unterbricht das Training vorübergehend, „STOP“ beendet es und verlässt das Intervallprogramm.



AUFWÄRMPHASE

• Nach Abschluss des Trainings wird eine Zusammenfassung der erfassten Daten angezeigt.



BELASTUNGSPHASE

Hinweis: Die Herzfrequenz wird angezeigt, wenn Sie die Handsensoren am Lenker umfassen oder den Brustgurt tragen.



ERHOLUNGSPHASE

3.11 PROGRAMM KARTENSTRECKE

Wählen Sie im Bereich Trainingsprogramme (Get Started) das Programm Map My Route – „Kartenstrecke“. Damit trainieren Sie simuliert auf einer realen Strecke, die Sie auf Google Maps planen.

Wählen Sie zuerst mit der entsprechenden Taste Ihre geografische Region.

In China die dafür vorgesehene Karte wählen.

Außerhalb Chinas die Karte „Rest der Welt“ wählen.

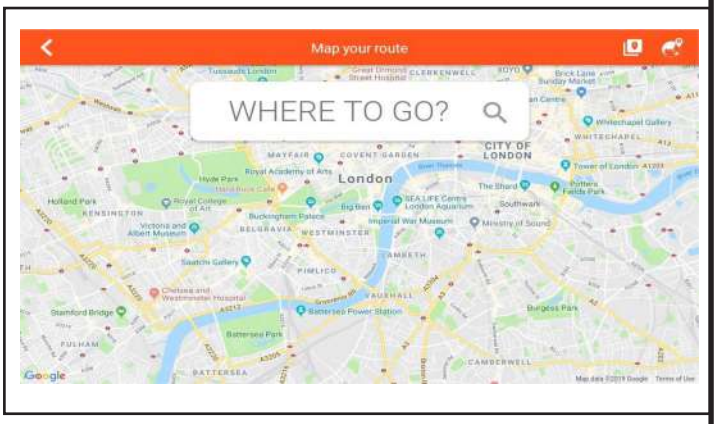
Vergrößern Sie zur Planung den Kartenbereich der Strecke und legen Sie den Startpunkt fest, indem Sie den Finger ca. eine Sekunde auf die gewünschte Stelle halten, bis eine grüne Markierung erscheint.

Für den Zielpunkt gehen Sie genauso vor: Bereich vergrößern und ca. eine Sekunde auf das Ziel drücken, bis eine rote Markierung erscheint. Ist die Strecke nicht wie gewünscht, löschen Sie sie durch Tippen auf die türkisfarbene Markierung. • Drücken Sie „START“, um das Training zu beginnen; während des Trainings bewegt sich das Kontosymbol entlang der Strecke. Die Intensität können Sie jederzeit erhöhen oder verringern.

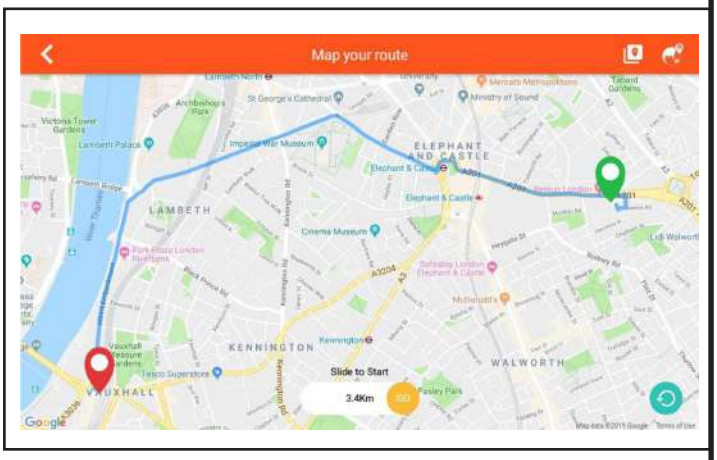
Mit der Doppelpfeil-Taste blenden Sie oben im Bildschirm die aktuellen Daten ein oder aus: Zeit, Kalorien, Distanz, Leistung, Geschwindigkeit und Herzfrequenz, BAI/RPM.

• Unten im Bildschirm befinden sich die Tasten „PAUSE“ und „STOP“ für die Strecke sowie Tasten zum Erhöhen oder Verringern der Intensität.

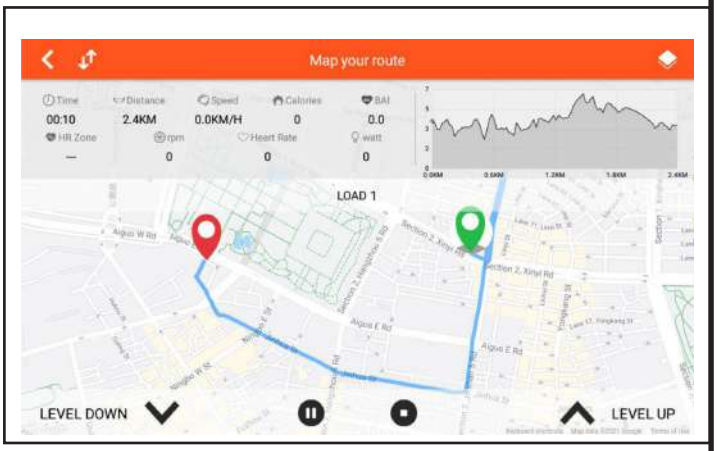
Mit der entsprechenden Taste wechseln Sie die Google-Kartenansicht zwischen Straßen- und Satellitenansicht.



KARTE WÄHLEN



STRECKE FESTLEGEN



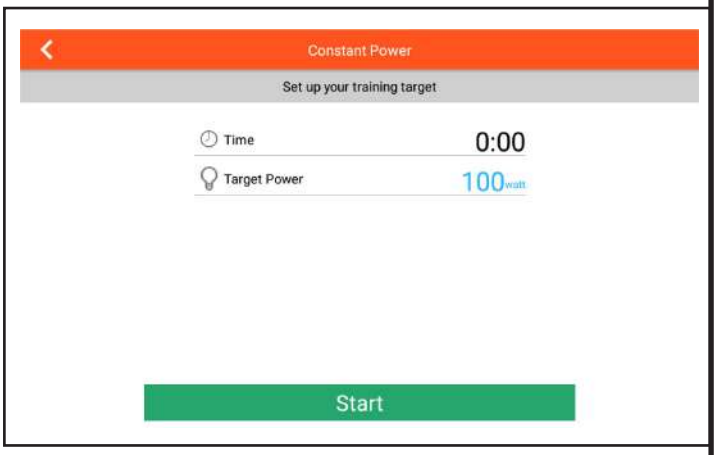
LAUFENDES TRAINING

• Nach Ende der Strecke oder wenn Sie das Training abbrechen, wird eine Zusammenfassung des Trainings angezeigt.

Hinweis: Die Herzfrequenz wird angezeigt, wenn Sie die Handsensoren am Lenker umfassen oder den Brustgurt tragen.

3.12 PROGRAMM KONSTANTE WATT

Wählen Sie im Bereich Trainingsprogramme (Get Started) das Programm Constant Power – „Konstante Watt“. Hier trainieren Sie mit konstanter Leistung, umgekehrt proportional zur Trittgeschwindigkeit: Die Konsole regelt die Intensität, die bei niedriger Trittgeschwindigkeit steigt und bei höherer sinkt. Die Intensität hängt vom eingestellten WATT-Sollwert ab, der wie folgt eingestellt wird.



DAUER UND ZIELLEISTUNG EINSTELLEN

• Stellen Sie die Trainingsdauer „Time“ und die zu haltende Leistung „Target Power“ ein und drücken Sie dann die Taste „START“.

• Nach dem Start können Sie die Intensität mit den Tasten an den Lenkerenden einstellen. „PAUSE“ unterbricht das Training vorübergehend, „STOP“ beendet es und verlässt das Programm Konstante Watt.

• Nach Abschluss des Trainings wird eine Zusammenfassung der erfassten Daten angezeigt.



LAUFENDES TRAINING

Hinweis: Die Herzfrequenz wird angezeigt, wenn Sie die Handsensoren am Lenker umfassen oder den Brustgurt tragen.

3.13 VORDEFINIERTE PROGRAMME

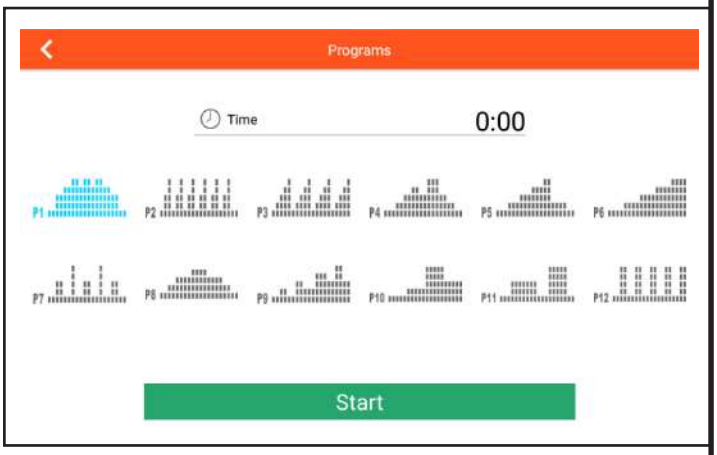
Wählen Sie im Bereich Trainingsprogramme (Get Started) das Programm Programs – „Vordefinierte Programme“. Damit starten Sie ohne Vorbereitung. Die zwölf vordefinierten Programme haben unterschiedliche Trainingsziele; die Konsole steuert das Training dabei selbstständig.

• Wählen Sie eines der zwölf Programme über die Profile P1÷P12, stellen Sie im oberen Feld die Trainingsdauer „Time“ ein und drücken Sie die Taste „START“, um das Training zu beginnen.

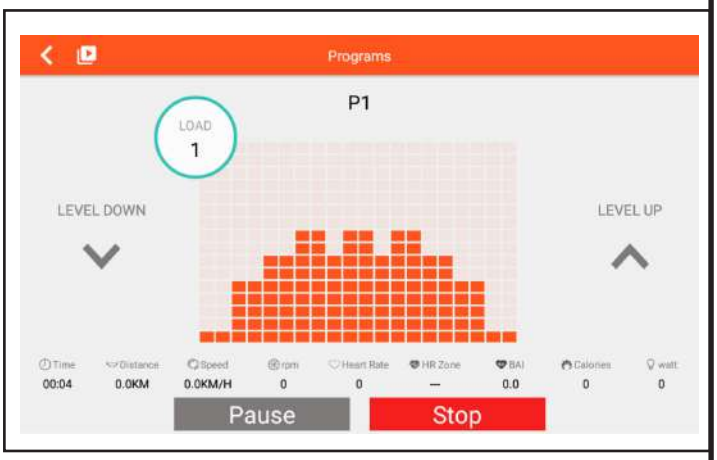
• Nach dem Start können Sie die Intensität mit den Tasten an den Lenkerenden einstellen. „PAUSE“ unterbricht das Training vorübergehend, „STOP“ beendet es und verlässt das Programm Konstante Watt.

• Nach Abschluss des Trainings wird eine Zusammenfassung der erfassten Daten angezeigt.

Hinweis: Die Herzfrequenz wird angezeigt, wenn Sie die Handsensoren am Lenker umfassen oder den Brustgurt tragen.



PROGRAMM WÄHLEN UND DAUER EINSTELLEN



LAUFENDES TRAINING

3.14 HRC-PROGRAMM

Wählen Sie im Bereich Trainingsprogramme (Get Started) das Programm Heart Rate Control – „HRC-Programm“. Im HRC-Programm regelt die Konsole die Intensität automatisch nach der Herzfrequenz, die über die Handsensoren am Lenker oder den optionalen Brustgurt gemessen wird.

• Stellen Sie das Alter und die gewünschte Programmdauer ein und geben Sie dann den zu haltenden Herzfrequenz-Zielwert an.

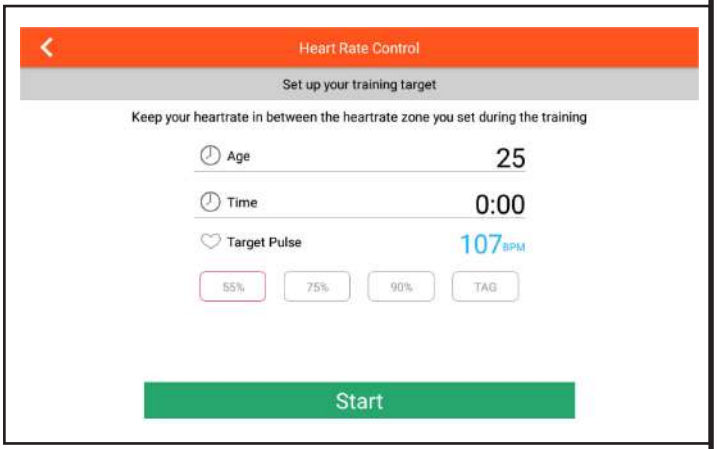
• Wählen Sie einen der drei vordefinierten Bereiche oder TAG für einen eigenen Zielwert: 55% = Herzfrequenzbereich mit niedriger Intensität. 75% = Herzfrequenzbereich für aerobes Training. 90% = Herzfrequenzbereich für anaerobes Training. TAG = persönlich eingestellter Herzfrequenz-Zielwert.

• Legen Sie den Brustgurt (optional) an und drücken Sie die Taste „START“, um das Training zu beginnen.

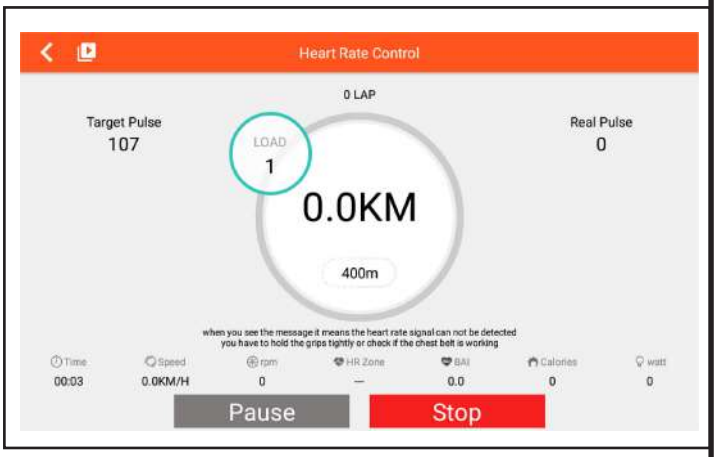
• Während des Trainings regelt die Konsole die Intensität nach der gemessenen Herzfrequenz; Sie können die Intensität aber auch mit den Tasten an den Lenkerenden einstellen. „PAUSE“ unterbricht das Training vorübergehend, „STOP“ beendet es und verlässt das Programm.

• Nach Abschluss des Trainings wird eine Zusammenfassung der erfassten Daten angezeigt.

Hinweis: Die Herzfrequenz wird angezeigt, wenn Sie die Handsensoren am Lenker umfassen oder den Brustgurt tragen.



PROGRAMM WÄHLEN UND DAUER EINSTELLEN

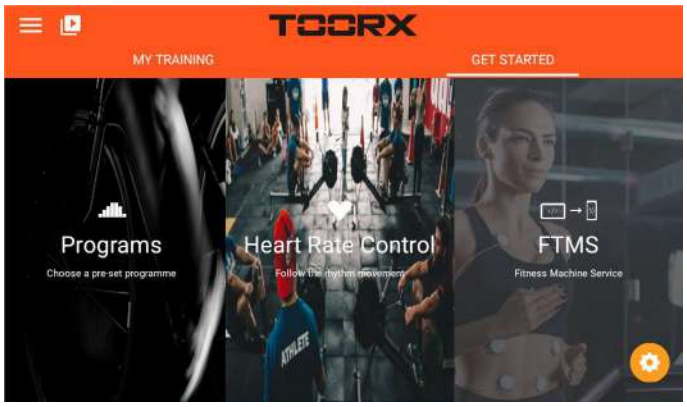


LAUFENDES TRAINING

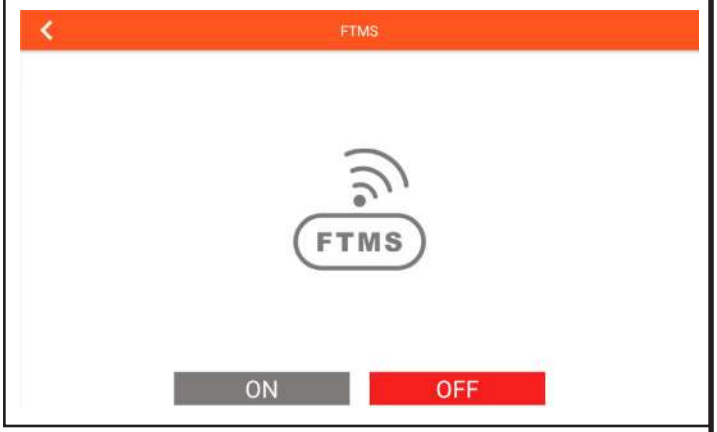
3.15 FTMS

Wählen Sie im Bereich Trainingsprogramme (Get Started) FTMS – Smart-Funktionen über Bluetooth.

Mit aktiviertem FTMS können Sie kompatible externe Sensoren über Bluetooth sowie gängige Apps von Drittanbietern zur Steuerung des Geräts und der Trainingsmodi nutzen.



FTMS-MODUS WÄHLEN



FTMS-MODUS EIN/AUS

4.0 MANUTENZIONE

GEFAHR

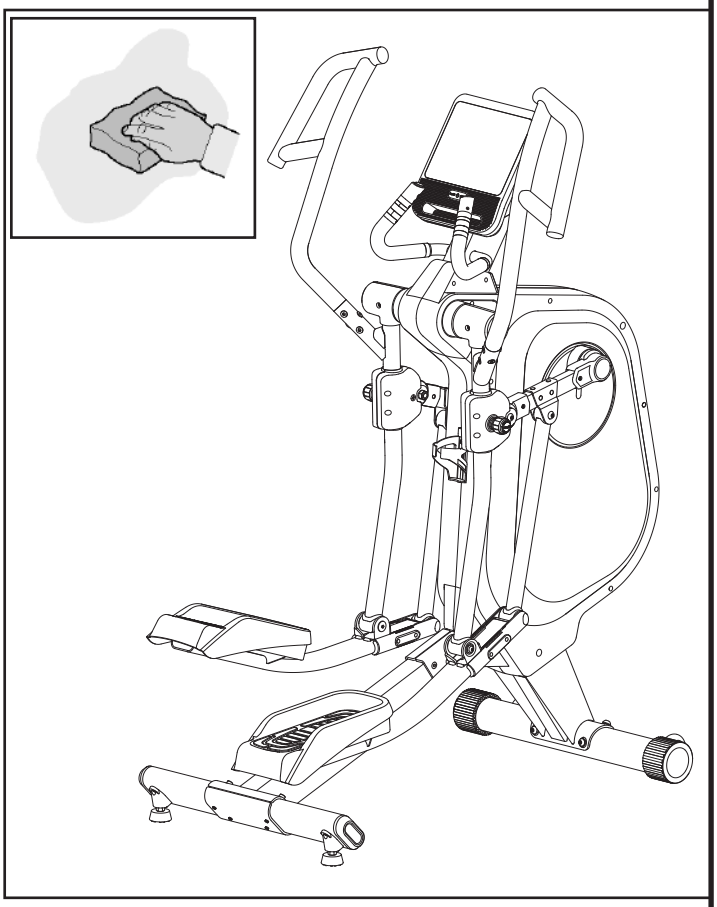
• Halten Sie das Gerät stets sauber und staubfrei.

• Verwenden Sie zur Reinigung keine brennbaren oder schädlichen Mittel. Reinigen Sie Kunststoffteile nicht mit Lösungsmitteln, sondern nur mit Mitteln auf Wasserbasis und weichen Tüchern.

• Lösungsmittel wie Petroleum, Aceton, Benzin, Tetrachlorkohlenstoff, Ammoniak und chlorhaltige Öle können die Kunststoffteile beschädigen und angreifen.

REINIGUNG DES GERÄTS • Reinigen Sie die Außenflächen wöchentlich mit einem mit Wasser und milder Seife befeuchteten Schwamm.

• Reinigen Sie die Konsole mit einem feuchten, nicht nassen Tuch, ohne kräftig zu reiben.



5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG



Das Symbol der durchgestrichenen Mülltonne zeigt an, dass die Produkte in den Anwendungsbereich der europäischen Richtlinie über Elektro- und Elektronik-Altgeräte (WEEE) fallen.

Dieses Produkt darf NICHT über den Hausmüll entsorgt werden, sondern muss (in den Staaten der Europäischen Union) getrennt bei den dafür vorgesehenen Sammelstellen zur Entsorgung und Verwertung abgegeben werden.



Die CE-Kennzeichnung zeigt an, dass das Produkt der RoHS-Richtlinie 2011/65/EU entspricht und keine der eingebauten elektrischen und elektronischen Komponenten bestimmte gesundheitsgefährdende Stoffe über den zulässigen Grenzwerten enthält.

Garlando S.p.A. bittet Verbraucher außerhalb der Europäischen Union, die örtlichen Vorschriften zur Entsorgung und Verwertung zu beachten und, wo möglich, elektrische und elektronische Geräte sowie wiederverwertbare Bestandteile (z. B. Eisen, Kupfer, Kunststoffe) getrennt zu sammeln.

6.0 ERSATZTEILKATALOG – BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Zur Bestellung von Ersatzteilen beachten Sie die Explosionszeichnung auf der folgenden Seite.

Die Ersatzteilbestellung muss folgende Angaben enthalten: 1. Marke und Modell des Produkts – siehe Typenschild 2. Bezeichnung des zu ersetzenden Teils – siehe Ersatzteilliste 3. Positionsnummer des Teils – siehe Explosionszeichnung 4. Gewünschte Menge 5. Anschrift und Versandangaben – siehe Bestellformular für Ersatzteile, das der Anleitung beiliegt

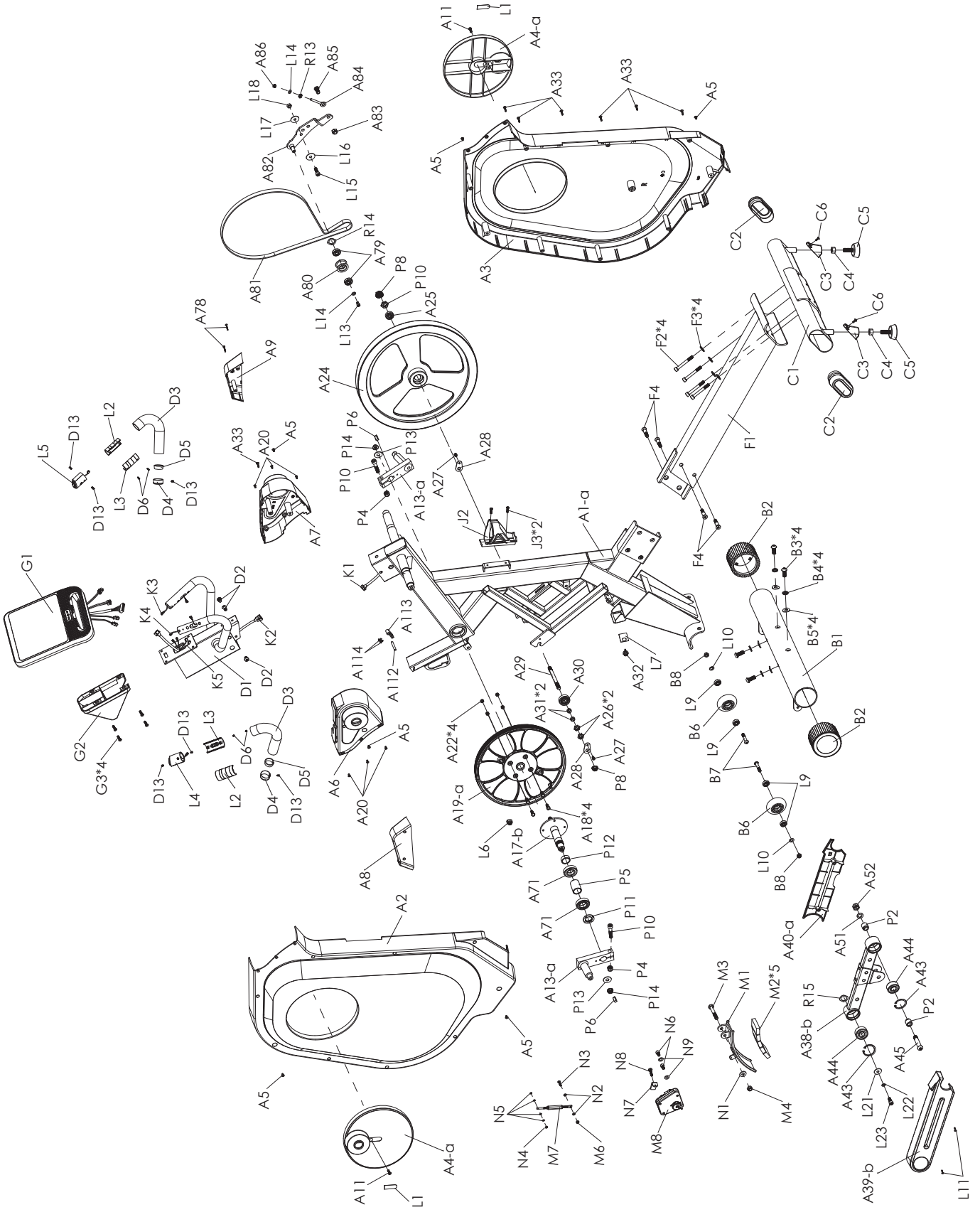
Verwenden Sie für die Bestellung eine Kopie des Bestellformulars für Ersatzteile auf der beiliegenden Karte, zusammen mit dem Garantieschein.

Ersatzteile sind schriftlich per Fax oder E-Mail an folgende Adresse anzufordern:

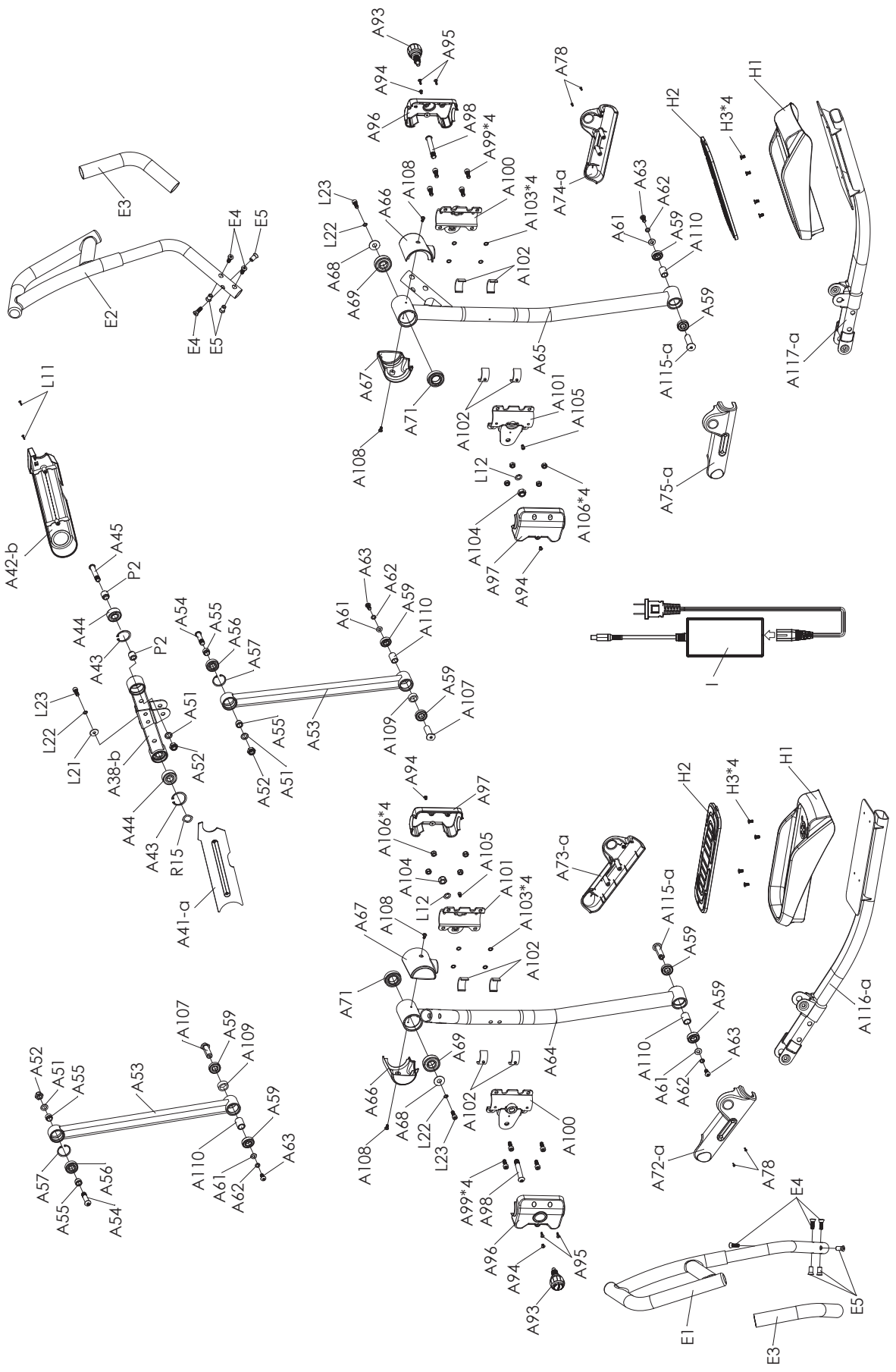
Fax 0143/318594 ·
assistenza.toorx@garlando.it

Dieser Katalog kann geringfügig vom vorhandenen Produkt abweichen; zwischenzeitliche Änderungen des Herstellers sind eventuell nicht enthalten. Bei Fragen zu Zeichnungen und Beschreibungen wenden Sie sich an den technischen Kundendienst: 0143/318540, Mo–Fr 9:00–12:00 Uhr

6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG – TAF. 1



6.2 EXPLOSIONSZEICHNUNG – TAF. 2



6.2 TEILELISTE

Pos.	Beschreibung	Menge
A1-a	Hauptrahmen	1
A2	Seitenverkleidung li.	1
A3	Seitenverkleidung re.	1
A4-a	Kurbelabdeckscheibe	2
A5	Schraube	6
A6	Zusatzabdeckung Seitenverkleidung li.	1
A7	Zusatzabdeckung Seitenverkleidung re.	1
A8	Abdeckung li. Konsolenrohranschluss	1
A9	Abdeckung re. Konsolenrohranschluss	1
A11	Schraube M5x16 mm	2
A13-a	Kurbel	2
A17-b	Tretlagerwelle	1
A18	Schraube M6x16 mm	4
A19-a	Riemenscheibe	1
A20	Schraube	6
A22	Mutter M6	4
A24	Schwungrad	1
A25	Lager 6000 2RS	1
A26	Mutter 3/8”-26*3.8T	3
A27	Schraube M6x10 mm	2
A28	Ovale Lochplatte	2
A29	Schwungradwelle	1
A30	Lager	1
A31	Buchse PA66 Ø10xØ15.8x9mm	2
A32	Netzbuchse + Kabel 1000 mm	1
A33	Schraube	7
A38-b	Kurbel-Verbindungsstange	2
A39-b	Außenabdeckung li. Kurbel-Verbindungsstange	1
A40-a	Innenabdeckung li. Kurbel-Verbindungsstange	1
A41-a	Innenabdeckung re. Kurbel-Verbindungsstange	1
A42-b	Außenabdeckung re. Kurbel-Verbindungsstange	1
A43	Sicherungsring Ø40 mm	4
A44	Lager 2203	4
A45	Schraube M12x73 mm	2
A51	Unterlegscheibe Ø12xØ25x2T	4
A52	Mutter M12	4
A53	Verbindungsstange	2
A54	Schraube M12x53 mm	2
A55	Buchse	4
A56	Lager 6202	2
A57	Sicherungsring Ø35 mm	2
A59	Lager 6002zz TPX	8
A61	Unterlegscheibe M8	4
A62	Federring M8	4
A63	Schraube M8x20 mm	4
A64	Hebelverlängerung li.	1
A65	Hebelverlängerung re.	1
A66	Abdeckung A Hebelanschluss Verlängerung	2
A67	Abdeckung B Hebelanschluss Verlängerung	2
A68	Unterlegscheibe Ø12xØ30x2T	2
A69	Lager 6204zz	2
A71	Lager 6005zz	4
A72-a	Außenabdeckung Pedalträger L	1
A73-a	Innenabdeckung Pedalträger L	1

Pos.	Beschreibung	Menge
A74-a	Außenabdeckung Pedalträger R	1
A75-a	Innenabdeckung Pedalträger R	1
A78	Blechschraube ST2.9x20 mm	6
A79	Lager 6000ZZ	2
A80	Riemenspannrolle	1
A81	Riemen	1
A82	Halter Riemenspannrolle	1
A83	Mutter M10	1
A84	Einstellschraube Riemenspannerhalter	1
A85	Schraube M10x20 mm	1
A86	Mutter	1
A93	Drehknopf Schrittlängenverstellung	2
A94	Schraube M5x12 mm	2
A95	Blechschraube ST3.9x16 mm	4
A96	Zierabdeckung außen	2
A97	Zierabdeckung innen	2
A98	Schraube M12x72 mm	2
A99	Schraube M8x20 mm	8
A100	Basis Schrittlängenverstellung außen	2
A101	Basis Schrittlängenverstellung innen	2
A102	Hülse	8
A103	Unterlegscheibe Ø8xØ16x1T	8
A104	Mutter M12	2
A105	Schraube M5x16 mm	2
A106	Mutter M8	8
A107	Hohlbolzen Ø15x50,5 mm	2
A108	Schraube M5x12 mm	4
A109	Gummiabstandhalter	2
A110	Buchse Ø15.2xØ20x27 mm	4
A112	Geschwindigkeitssensor mit Kabel 200 mm	1
A113	Halterung Geschwindigkeitssensor	1
A114	Schraube	2
A115-a	Bolzen Ø15x56.5mm	2
A116-a	Pedalträger li.	1
A117-a	Pedalträger re.	1
B1	Vordere Standfußstange	1
B2	Vorderer Fuß	2
B3	Schraube M8x20 mm	4
B4	Federring M8	4
B5	Unterlegscheibe Ø8xØ19x2T	4
B6	Transportrolle	2
B7	Schraube M8x40 mm	2
B8	Mutter M8	2
C1	Hintere Standfußstange	1
C2	Ovale Kappe	2
C3	Abdeckung Stellfuß	2
C4	Kontermutter	2
C5	Stellfuß	2
C6	Blechschraube ST3.9x16 mm	2
D1	Konsolenträgerrohr	1
D2	Schraube M8x16 mm	3
D3	Gummierter Lenkerbezug	2
D4	Oberer Ring Handpuls-Sensoren	2
D5	Unterer Ring Handpuls-Sensoren	2

Pos.	Beschreibung	Menge
D6	Blechschraube ST2.9x12 mm	4
D13	Schraube M3x10 mm	6
E1	Hebel li.	1
E2	Hebel re.	1
E3	Gummierter Hebelbezug	2
E4	Schraube M8x28 mm	6
E5	Mutter M8	6
F1	Verbindungsrohr	1
F2	Schraube M8x65 mm	4
F3	Unterlegscheibe Ø8xØ16x2T	4
F4	Schraube M8x45 mm	4
G1	Konsole	1
G2	Abdeckung Konsolenplatte	1
G3	Schraube M5x16 mm	4
I	Netzteil	1
H1	Pedal	2
H2	Rutschfeste Pedalplatte	2
J2	Flaschenhalter	1
J3	Schraube M5x16 mm	2
K1	Sensorkabel 600 mm	1
K2	Sensorkabel 350 mm	1
K3	Sensorkabel 600 mm	1
K4	Sensorkabel 600 mm	1
K5	Sensorkabel 600 mm	2
L1	Aufkleber	2
L2	Handpuls-Sensoren – oben	2
L3	Handpuls-Sensoren – unten	2
L4	Taste li. Intensität (-)	1
L5	Taste re. Intensität (+)	1
L6	Magnet für Geschwindigkeitssensor	1
L7	Kunststoffrahmen Netzbuchse	1
L9	Lager 608ZZ	4
L10	Unterlegscheibe	2
L11	Schraube	4
L12	Unterlegscheibe	2
L13	Schraube M6x10 mm	1
L14	Unterlegscheibe Ø6.5XØ13x1.5T	3
L15	Schraube M8x25 mm	1
L16	Unterlegscheibe Ø8xØ30x1T	1
L17	Unterlegscheibe Ø8xØ28x2T	1
L18	Mutter M8	1
L19	Feder Ø9.8xØ15.2xØ1.2x50.4L	1
L20	Kabel 1000 mm	1
L21	Unterlegscheibe Ø8xØ25x2T	2
L22	Federring M8	4
L23	Schraube M8x20 mm	4
M1	Magnetträgerplatte Magnetbremse	1
M2	Permanentmagnete Magnetbremse	5
M3	Schraube M8x55 mm	1
M4	Mutter	1
M6	Mutter	2
M7	Bolzen	1
M8	Stellmotor Magnetbremse	1

Pos.	Beschreibung	Menge
N1	Unterlegscheibe Ø8xØ19x2T	1
N2	Unterlegscheibe Ø5xØ10x1T	2
N3	Schraube M4x16 mm	1
N4	Mutter M3	1
N5	Unterlegscheibe Ø3xØ6x0.5T	4
N6	Schraube M6x10 mm	2
N7	Befestigungsplatte	1
N8	Schraube M5x25 mm	1
N9	Unterlegscheibe	2
P2	Buchse	4
P4	Mutter M10	2
P5	Abstandhalter Ø25,2xØ30x43,5L	1
P6	Passfeder 7x7x20 mm	2
P8	Mutter M10	2
P10	Schraube M10X50LXP1.5	2
P11	Sicherungsmutter M25XP1.5X7T	1
P12	Abstandhalter Ø25,2xØ30x3L	1
P13	Unterlegscheibe Ø5xØ10x1T	2
P14	Mutter M10	4
R7	Lager 6005	2
R13	Mutter	1
R14	Wellscheibe Ø10.2xØ13x0.3T	1
R15	Wellscheibe Ø17.5xØ22x0.3T	2

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG

HINWEIS ZUR GARANTIE IN ÖSTERREICH Die im italienischen Original an dieser Stelle abgedruckte Herstellergarantie der Garlando S.p.A. gilt nur für Produkte, die in Italien bei einem autorisierten Händler gekauft wurden. Für in Österreich bei der Bodyfit Handels KG gekaufte Produkte gilt die gesetzliche Gewährleistung. Ob und in welchem Umfang zusätzlich eine Herstellergarantie besteht, steht in Ihrem Angebot bzw. in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Bodyfit Handels KG. Ihre gesetzlichen Rechte werden dadurch nicht eingeschränkt. Bei Fragen zu Gewährleistung, Garantie und Ersatzteilen wenden Sie sich an: Bodyfit Handels KG, Wiener Straße 190, 4020 Linz, Österreich, info@bodyfit-shop.at, +43 5356 90990.

3.2

3.3

3.4

BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH UND FEHLGEBRAUCH Das Produkt ist ausschließlich für den Sport bestimmt. Die Benutzung setzt eine ärztliche Bestätigung der körperlichen Eignung voraus. Für Schäden an Personen, Haustieren und Sachen, die direkt oder indirekt durch Nichtbeachtung der Anweisungen und Warnhinweise dieser Bedienungsanleitung entstehen, übernimmt der Hersteller keine Haftung. Das Produkt ist nicht für therapeutische oder rehabilitative Zwecke geeignet. Unfälle oder Erkrankungen infolge einer solchen Fehlanwendung können nicht dem Hersteller angelastet werden.

5.1

6.1

Batterien und Akkus: Entfernen, Austauschen, Sicherheit



Falls Ihr Gerät Batterien oder Akkus enthält, finden Sie Typ und Lage in der Anleitung Ihres Geräts. So entfernen und tauschen Sie sie:

1. Schalten Sie das Gerät aus und trennen Sie es vom Strom.
2. Öffnen Sie das Batteriefach, falls vorhanden, wie in der Anleitung beschrieben, und nehmen Sie alle Batterien heraus.
3. Setzen Sie neue Batterien des in der Anleitung genannten Typs ein und achten Sie auf die richtige Polung.
4. Schließen Sie das Batteriefach.

Ist eine Batterie fest eingebaut, kontaktieren Sie uns: info@bodyfit-shop.at.

Sicherheit

- Schließen Sie Batterien und Akkus nicht kurz, öffnen Sie sie nicht und werfen Sie sie nicht ins Feuer.
- Laden Sie nicht wiederaufladbare Batterien nicht auf.
- Fassen Sie auslaufende Batterien nicht mit bloßen Händen an.
- Halten Sie Batterien von Kindern fern.
- Nehmen Sie die Batterien heraus, wenn Sie das Gerät länger nicht benutzen.

Rückgabe

Altbatterien und Altgeräte gehören nicht in den Hausmüll. Sie können sie kostenlos zurückgeben. Alle Rückgabemöglichkeiten:
Bodyfit: bodyfit-shop.at/pages/batterien-entsorgung
Toorx Professional: toorxprofessional.com/pages/entsorgung

Bodyfit Handels KG · Wiener Straße 190 · 4020 Linz · Österreich · info@bodyfit-shop.at

Vertrieb in Österreich: Bodyfit Handels KG · Wiener Straße 190 · 4020 Linz · info@bodyfit-shop.at

Garlando

GARLANDO SPA Via Regione Piemonte,
32 - Zona Industriale D1
15068 - Pozzolo Formigaro (AL) -
Italien · www.toorx.it · info@toorx.it